

Margaretha Schmidt · Armin Klümper · Matthias Rießland

# Beweglichkeit in jedem Alter

Basisgymnastik für Jedermann  
Band III



Reba-Verlag



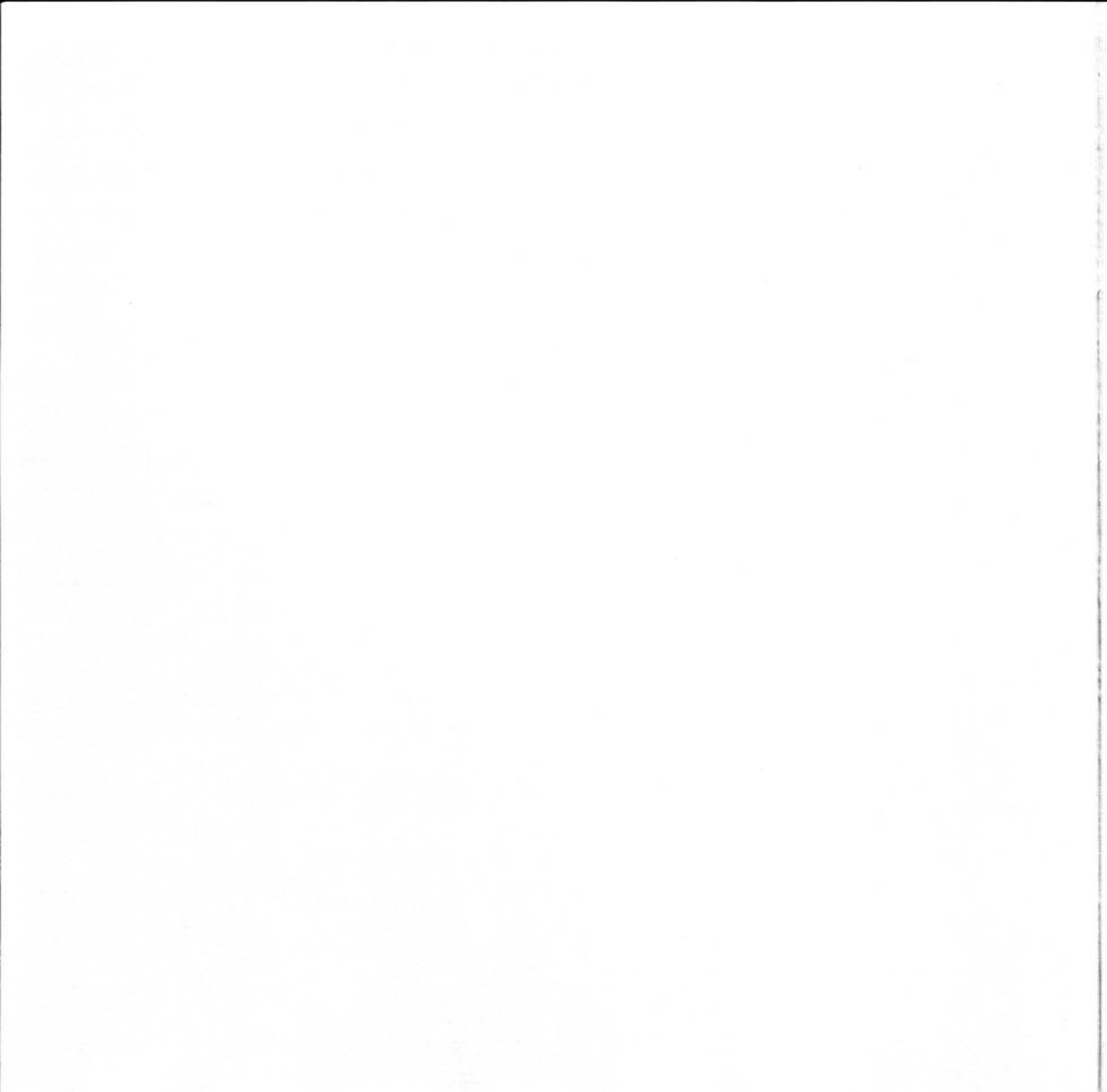
Margaretha Schmidt · Armin Klümper · Matthias Rießland

# Beweglichkeit in jedem Alter

Basisgymnastik für Jedermann  
Band III



Reba-Verlag



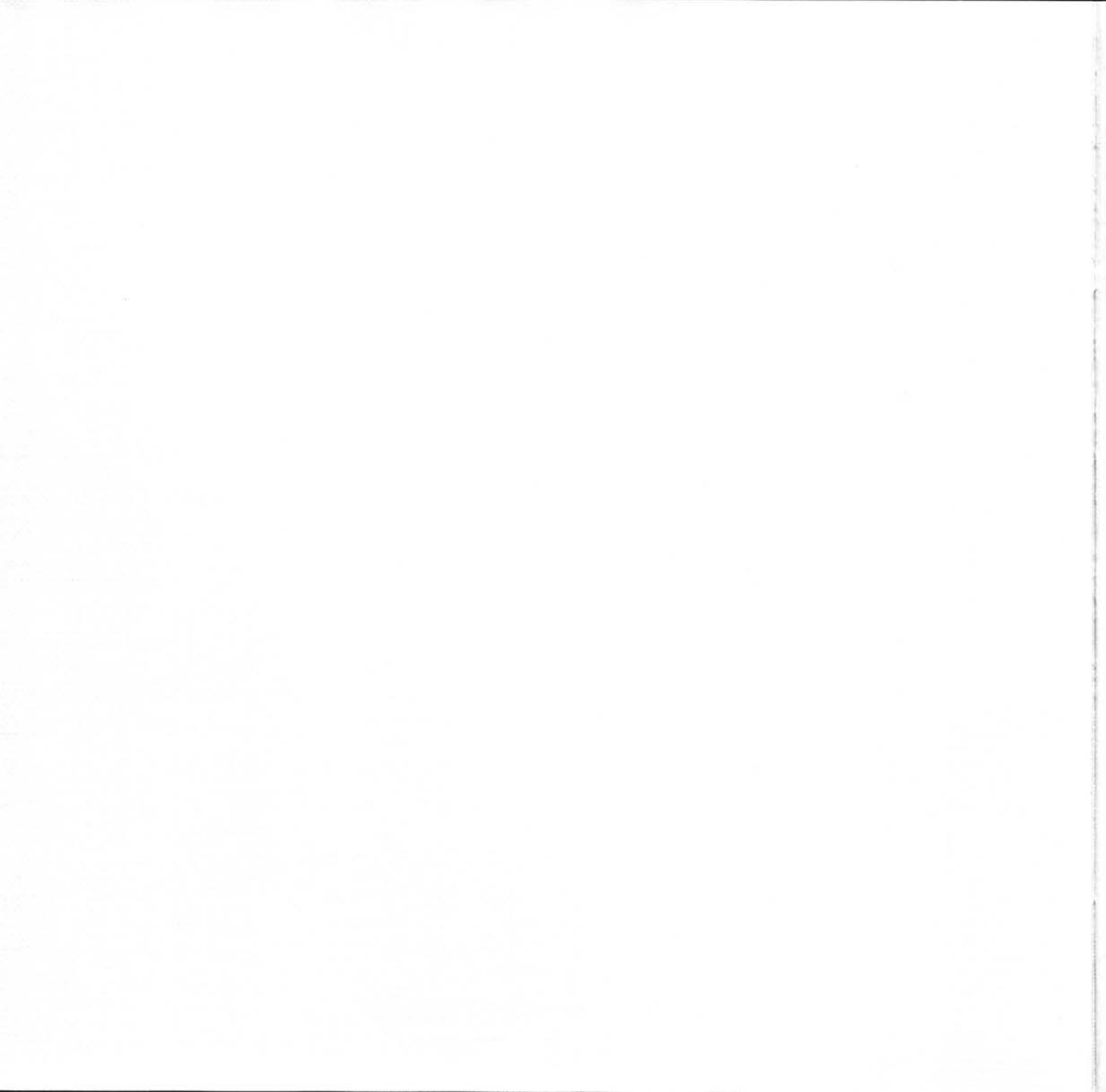
**Margaretha Schmidt  
Armin Klümper  
Matthias Rießland**

---

**Beweglichkeit  
in jedem Alter**

**Basisgymnastik für Jedermann, Band III**





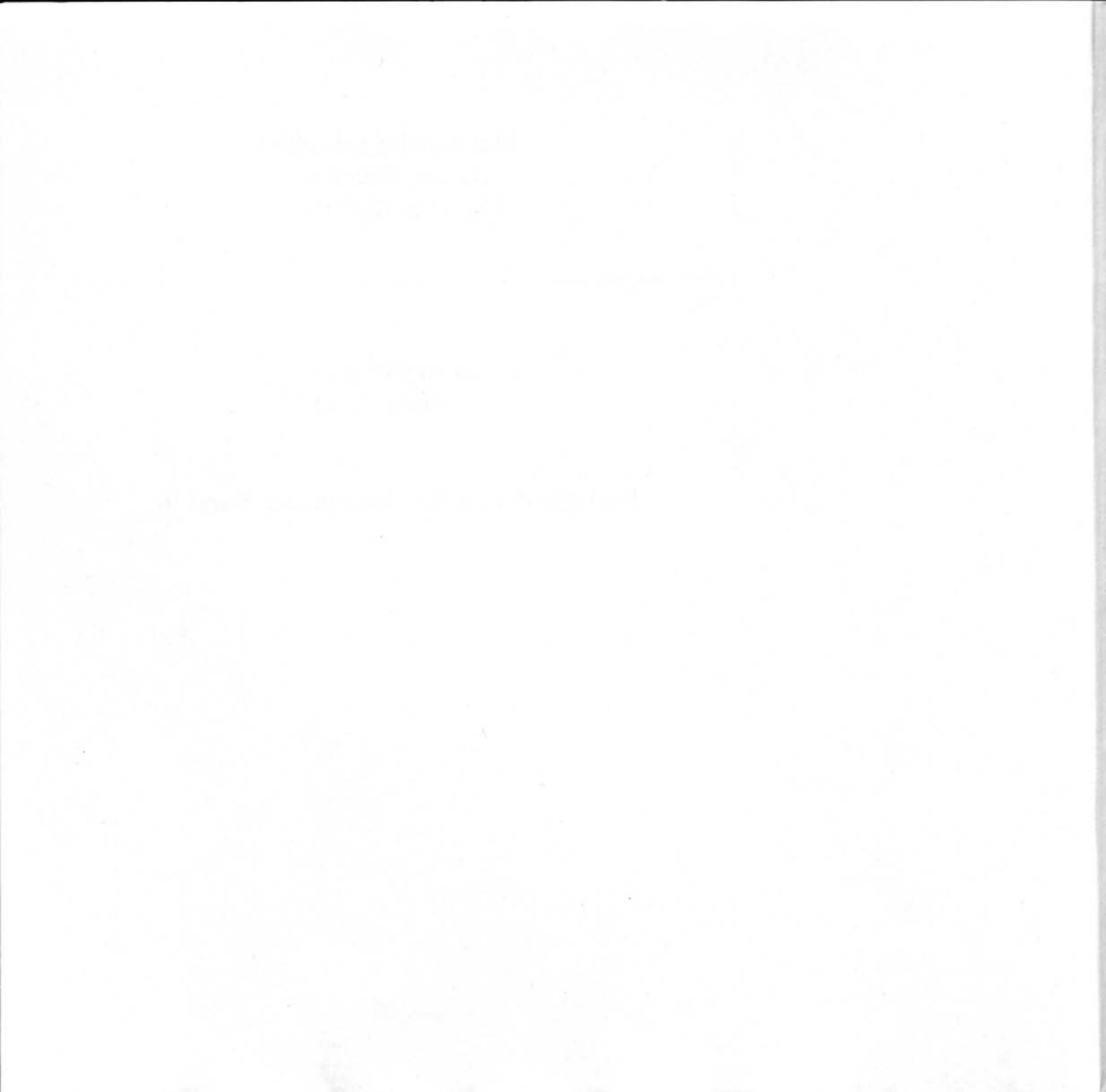
**Margaretha Schmidt  
Armin Klümper  
Matthias Rießland**

---

**Beweglichkeit  
in jedem Alter**

**Basisgymnastik für Jedermann, Band III**





Margaretha Schmidt  
Armin Klümper  
Matthias Rießland

# Beweglichkeit in jedem Alter

Basisgymnastik für Jedermann, Band III



ISBN-Nr. 3-87663-013-4

© Reba-Verlag GmbH, Darmstadt 1991

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit besonderer Genehmigung des Verlages gestattet.

Mitarbeiterin: Bärbel Six

Fotos: Gernot Honsel und Petra Wilhelm

Layout und Gestaltung: Rüdiger W. A. Volckart, Mitarbeit Gordon Steiger

Gesamtherstellung:  
Darmstädter Echo, Verlag und Druckerei GmbH, Darmstadt

# INHALT

<b>Vorwort von Prof. Dr. Armin Klümper</b>	<b>7</b>
--	----------

<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
-------------------	-----------

Allgemeine Einführung . . . . .	11
Was ist Basisgymnastik? . . . . .	14
Prinzipien der Basisgymnastik . . . . .	17

<b>Kapitel I – Allgemeine Vorbereitung des Körpers</b>	<b>25</b>
--	-----------

<b>Kapitel II – Geh- und Laufübungen</b>	<b>61</b>
--	-----------

<b>Kapitel III – Kombinationen</b>	<b>69</b>
------------------------------------	-----------

1. Vorbereitung zum Tisch . . . . .	96
2. Twistbewegungen/Drehende und dehnende Brustkorbbewegungen . . . . .	104
3. Ausgleichs- und Lockerungsübungen . . . . .	118



## **Kapitel IV – Übungen am Boden**

135

1. Dehnlagerungen .....	135
2. Kräftigungsübungen .....	160
3. Lockerungsübungen .....	180

## **Anhang**

195

C Gesamtverzeichnis zu „Beweglichkeit in jedem Alter“ .....	195
D Gesamtverzeichnis der ersten drei Bände der Basisgymnastik geordnet nach Körperbereichen .....	200

## **Biographien**

215

# Vorwort

In meiner Einleitung zu den ersten beiden Bänden der von Frau Schmidt entwickelten Basisgymnastik habe ich die Schulung und sorgfältige Pflege des Körpers insgesamt gefordert. Ich sah in der Basisgymnastik einen realisierbaren Weg, dieses Ziel in der Zukunft anzusteuern, und empfahl die ersten Bücher insbesondere Übungsleitern, Trainern und Sportlehrern als Leitfaden und Lehrbuch.

Der Lehrgang „Beweglichkeit in jedem Alter“ bietet die logische und konsequente Weiterführung der Grundideen der ersten Bände; nämlich daß die Funktion die Form erhält und nicht umgekehrt. Wir wissen, daß Knochen und Gelenke buchstäblich genetisch geformt werden; wir wissen, daß der Knochen ein enormer Umschlagplatz für den Stoffwechsel ist, eingebunden in vielfältige Abhängigkeiten zu den verschiedenen Hormonen; wir wissen, daß die Stabilität des Skelettes von einer ausreichenden Bilanz in der Ernährung abhängt, und kennen sehr genau die Voraussetzungen für die Vitalität der Gelenke, des Gelenkknorpels; die Voraussetzung hierfür ist allerdings, daß die Anhangsgebilde des Skelettes und hier in erster Linie natürlich die Muskulatur „trainiert“ werden. Und das ist keine Frage des Alters!

Der nun vorliegende Band „Beweglichkeit in jedem Alter“ weist über die Basisgymnastik zum Aufbau des jungen Körpers klar darauf hin, daß der Mensch Zeit seines Lebens sich mit der Erhaltung des im Alltagsleben geforderten Organs Bewegungsapparat auseinandersetzen muß. Für die tägliche Praxis wünsche ich mir immer wieder eine sinnvolle und exakte Gymnastikanweisung, die ich jedem Patienten guten Gewissens in die Hand geben kann. Viele Beschwerden und Krankheitsbilder älterer Menschen sind ohne tägliches selbständiges Üben nicht zu bessern und zu beseitigen; das betrifft sicher insbesondere die Arthrosen der großen Gelenke sowie die Osteoporose und hier deutlich die Stammosteoporose.

Die Korrekturanweisungen in der „Basisgymnastik“ berücksichtigen in hervorragender Art und Weise das Zusammenspiel aller Bewegungen mit der Muskulatur als Stützapparat. Ich halte es für sehr wesentlich, daß die Zielrichtung aller Übungen in ihrem Zusammenhang gerade auf diesem Aufbau der Stützmuskulatur basiert.

In der Bewegungslehre an den Hochschulen sollte auf die Darstellung der funktionellen Zusammenhänge, z. B. der Becken- und Brustkorbstellung und ihre daraus resultierende Bedeutung mehr Wert gelegt werden. Das Wissen um den Bewegungsradius der Gelenke ist erweiterungsbedürftig und verdient eine Vertiefung. Denn zur Gesunderhaltung ist die Ausschöpfung aller individuellen Möglichkeiten notwendig. Die vorliegende, u. a. auf der „Schwedischen Heilgymnastik“ beruhende Basisgymnastik als Ganzkörpergymnastik und Gymnastik mit dem Stuhl beinhaltet dieses Wissen.

Zum Thema „Degenerative Veränderungen der Hüftgelenke“ werden aus meiner Klinik Röntgenbilder demonstriert, die belegen, daß krankhafte Veränderungen trotz hoher Belastung bis ins hohe Alter verhindert werden können, wenn die Gelenkfunktionen sinnvoll berücksichtigt werden. Als Arzt kann ich daraus für jeden einzelnen nur den dringenden Rat ableiten, sich bewußt zu werden, wie die Bewegungen des täglichen Lebens funktionell richtig auszuführen sind.

Die Bilder und Unterweisungen dieses Buches bieten dazu eine hervorragende Anleitung. Sie sollte in allen Ausbildungsinstitutionen der Hochschulen, die sich mit der Bewegungslehre befassen, und den Sportverbänden grundlegend berücksichtigt werden. Nur durch die Vermittlung eines differenzierten Körpergefühls schon in der Kindheit und im jugendlichen Alter kann den besorgniserregenden Haltungsschäden in unserer Gesellschaft entgegengewirkt werden.

Angesichts der steigenden Zahl solcher Schäden – leider zunehmend in jüngeren Jahren – wünsche ich diesem Buch die Beachtung, die es verdient, und eine entsprechende Verbreitung.

**Prof. Dr. Armin Klümper**



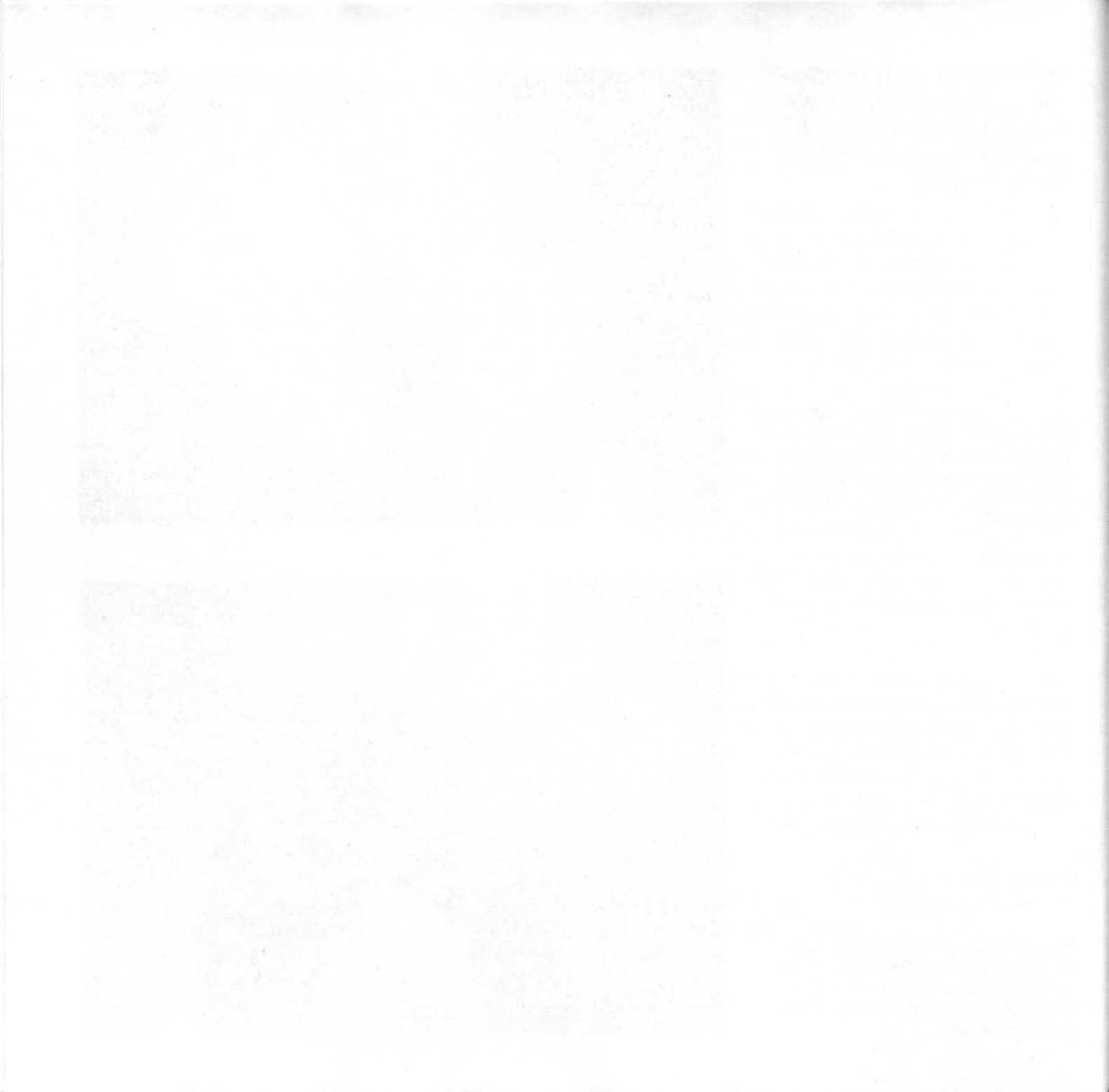
**Hüftgelenke älterer Menschen müssen nicht degenerativ verändert sein; die sinnvolle Funktion erhält die Bewegung.**

Abb. 1: 67jährige Patientin, Ballettmeisterin, trotz jahrzehntelanger intensiver Belastung keine wesentliche degenerative Veränderung der Hüftgelenke, allerdings tägliche Gymnastik.



Abb. 2: 83jähriger Patient, ehemaliger Radrennfahrer, fährt noch heute 50–100 Kilometer mit dem Rennrad; keinerlei degenerative Veränderung der Hüftgelenke.





# Einleitung

## Allgemeine Einführung

„Eines der offensichtlichsten Zeichen fortschreitenden Alters ist geringere Elastizität. In viel zu vielen Fällen wird das Bewegungsvermögen so sehr beeinträchtigt, daß ein älterer Mensch Angst davor hat, sich durch Gehen oder Treppensteigen Verletzungen zuzuziehen.

Glücklicherweise läßt sich selbst im hohen Alter noch bessere Gelenkmobilität erreichen. Durch eine Studie, die die Gelenksteifheit einer Gruppe von zwanzig jungen Männern (im Alter von 15 bis 19 Jahren) mit der einer Gruppe von zwanzig älteren Herren (im Alter von 63 bis 88) verglich, hat man festgestellt, daß beide Gruppen die Steifheit der Gelenke mit der gleichen Leichtigkeit beheben konnten. Mehrere andere Studien haben erwiesen, daß so gut wie jeder Mensch, gleich welchen Alters, seine Flexibilität durch Dehnen verbessern kann.“ 1)

Welch schöner Gedanke, die Beweglichkeit des eigenen Körpers mit fortschreitendem Alter erhalten und sogar verbessern zu können! Wohl jedermann empfindet die Aussicht auf ein Nachlassen der Bewegungsmöglichkeiten, der Koordinationsfähigkeit und Kraft als bedrückend. Und vielfach regt sich der Wunsch, etwas gegen diesen Rückgang zu tun, wenn man nur wüßte, wie?

Die in diesem Buch beschriebenen gymnastischen Übungen und Prinzipien sind nach 20jähriger Erfahrung der Autorin und Aussagen vieler ihrer langjährigen Gymnastiktreibenden hervorragend geeignet, körperlichen Rückgang aufzuhalten und neue Bewegungsmöglichkeiten und Körperkräfte aufzubauen. Die Wirkung dieser Basisgymnastik geht über die Anregung des Kreislaufs und des Stoffwechsels, die mehr oder weniger jede gymnastische Betätigung bewirkt, hinaus.

Dabei überfordern die Übungen nicht den Trainierenden. Niemand braucht eine Überanstrengung seines Kreislaufs (zur Anpassung siehe z. B. Anmerkung zu Übung 224 und 267) oder seiner Gelenke und Muskulatur (bei Schwierigkeiten siehe z. B. Anmerkung zu Übung 200 und 270) zu befürchten. Denn bei der Basisgymnastik paßt der Trainierende die Übungsausführung den Bewegungsverhältnissen seines Körpers an. Auch wenn der individuelle Bewegungsumfang nur „klein“ ist, wird der Sinn der Übungen, nämlich das Training des Stützapparates, erreicht. Doch einen „Muskelkater“ braucht niemand zu befürchten, wenn er seinen Körper immer wieder zwischen den Übungen auslockert.

Die Übungen zu verstehen und nachzuvollziehen ist möglich, da die geforderten Bewegungen nur kleine Elemente aus größeren Bewegungsabläufen darstellen. Zudem bewirkt der Stuhl als Hilfsmittel neben der Entlastung von Körperbereichen eine Fixierung, die das Einhalten der geraden Haltung erleichtert. Dieses Zerlegen der Bewegungsabläufe in kleinere Einheiten ergibt sich aus den langjährigen Erfahrungen in der Kinder- und Seniorengymnastik und auch aus einigen Rückmeldungen zu den bisher veröffentlichten Büchern „Basisgymnastik für Jedermann“ und „Ganzkörpergymnastik“. Das Üben von Teilbewegungen ist angebracht sowohl beim Aufbau des Körpers als auch beim Umgang mit nachlassenden Bewegungsmöglichkeiten.

Die im Buch wiedergegebene Reihenfolge der Übungen ist wichtig für eine abgestimmte Belastung. Die Abfolge entspricht dem Verlauf einer Übungsstunde. Sowohl zeitlich als auch inhaltlich kann der vorgeschlagene Ablauf variiert werden. Im Buch werden dafür einige Hilfen gegeben. Das Inhaltsverzeichnis ist gleichzeitig eine Übersicht über den Stundenaufbau und kann zur selbständigen Erweiterung oder Kürzung des Programms helfen. Anforderungen können angepaßt werden über die Anzahl der Übungswiederholungen und über zusätzliche Variationen, die bei einigen Übungen angemerkt sind. Der Anhang bietet als weitere Ergänzungsmöglichkeit eine nach Körperbereichen geordnete Übersicht über alle bisher veröffentlichten Übungen der Basisgymnastik.

Als kürzestes Übungsprogramm für jeden Tag können die Übungen 201, 206, 231, 214, 215, 218 und 219 in der angegebenen Reihenfolge gewählt werden. Alle Körperbereiche werden angesprochen mit besonderer Berücksichtigung von Becken, Schultern und Nacken.

Nach einigem Üben wird sich ein verstärktes Körpergefühl einstellen. Darunter ist nichts Mystisches zu verstehen, sondern eine **verfeinerte Unterscheidungsfähigkeit für Empfindungen bei Haltungsveränderungen**. Jede kleine Veränderung, z. B. der Stellung der Gliedmaßen zum Rumpf, geht einher mit einer Änderung der Kräfteverhältnisse im Körper. Hier gilt es zu lernen, welche Empfindungen z. B. ein seitliches Ausweichen beim Armheben anzeigen. Wenn das Körperempfinden für Ausweichbewegungen, für Strecken und Beugen geschult wird, kann mit vermehrtem Gewinn geübt werden. Dieses Körperempfinden wirkt dann auch in die alltäglichen Bewegungsabläufe und gibt Fingerzeige für notwendige Veränderungen.

Sehr wichtig erscheint ein gutes Bewegungsvorbild. Alle Fotografien, die mit großer Sorgfalt hergestellt wurden, geben dieses Vorbild zu den einzelnen Übungen. Bei genauer Betrachtung sind unterschiedlich „gute“ Ausführungen erkennbar, bei denen jedoch je nach Vermögen die grundsätzlichen Übungsanforderungen eingehalten werden. Den Übenden helfen Korrekturen durch Partner zu einer verbesserten Übungsausführung. Der Blick in den Spiegel sollte die seltene Ausnahme sein, um die Entwicklung eines differenzierten Körpergefühls nicht zu behindern. Basisgymnastik kann sowohl in der Gruppe als auch alleine betrieben werden.

Die Autoren hoffen, den Leser mit diesen Zeilen neugierig gemacht und ermutigt zu haben, es mit Basisgymnastik zu versuchen. Sie wünschen Freude und Erfolg beim Umgang mit dem eigenen Körper.

1) KAPITEL EINS: Elastizität. Muskeln verlängern durch Stretching: größere Beweglichkeit, bessere Haltung und geringeres Verletzungsrisiko. In: Der elastische Körper. Mehr Beweglichkeit durch Stretching. Fit und Gesund. Time – Life Bücher, Amsterdam, 1987, S. 15.

## Was ist Basisgymnastik?

1. Eine Gymnastik, deren vordringlichstes Ziel der Aufbau und Erhalt der **Stützmuskulatur** ist, der Kraft, die für Stabilität der funktionell richtigen Körperstatik und Bewegungsausgleich sorgt.

2. Eine Gymnastik, die **Beweglichkeit** bzw. Elastizität und **Kraft** gleichzeitig übt und einsetzt.

3. Eine Gymnastik, die auf eine bewußte **Koordination** von Einzelbewegungen und eine sichere **Balance** durch eine ausgewogene, funktionell richtige Körperstatik hinwirkt.

4. Eine Sammlung von Übungen, die bei exakter Ausführung nicht gesundheitsschädlich wirken können, da sie nur funktionell bestimmte Bewegungsabläufe berücksichtigen.

Das Grundprinzip des Vorgehens ist die **Schritt-für-Schritt-Methode**, d. h. durch das Zerlegen der Bewegung in Einzelelemente werden beim Üben durch Erkennen, Beheben und Aufbauen die Voraussetzungen für den nächstfolgenden Schritt geschaffen.

5. Die Vermittlung der grundsätzlichen Regeln zur Gesunderhaltung des Skeletts – wie lerne ich gerade stehen und gehen? Indem ich mich selbst beobachte, meine Haltung erfühlen und korrigieren lerne und somit das Zusammenspiel von Muskulatur und Skelett erkennen und beherrschen lerne.

Beobachten und Nachahmen, Erfühlen und Korrigieren, Lehren und Verstehen gehören zur Vorgehensweise in der Basisgymnastik.

6. Die Möglichkeit für jeden einzelnen, unter Berücksichtigung seines Körperzustandes Ziele zu formulieren und entsprechende Übungen zielgerichtet zusammenzustellen. D. h. die Art und Weise (Ausführung und Schwierigkeitsgrad) der Übungen wird an die körperliche Verfassung bzw. die körperlichen Voraussetzungen angepaßt und nicht umgekehrt.

Basisgymnastik betrachtet den Körper als Einheit und ist deshalb im wahrsten Sinne des Wortes eine **Ganzkörpergymnastik**. Diese Zielsetzung vereint das gleichnamige Buch mit den Bänden „Basisgymnastik für Jedermann“ und „Beweglichkeit in jedem Alter“.



Die Ziele der Basisgymnastik werden u. a. der funktionellen Gymnastik zugeordnet, da die Ausführung der Bewegungen sich nach den Möglichkeiten der Gelenke richtet. Der Unterschied zur funktionellen Gymnastik liegt in der Berücksichtigung des gesamten Körpers bei exakter Übungsausführung.

Dabei ist es ein Irrtum anzunehmen, die Einbeziehung des ganzen Körpers sei nur für Leistungssportler oder Tänzer wesentlich. Für diese professionell Arbeitenden bietet die „dynamische Bewegung“ die optimale Ausschöpfung aller körperlichen Möglichkeiten und größtmöglichen Schutz vor Verletzungen. Die Theorie der „dynamischen Bewegung“, die gegenwärtig in den USA für diese Berufsgruppe in der Nachfolge z. B. Labans auf das Training angewandt wird, muß in Abwandlungen besonders für jede Aufbauarbeit an Ungeübten gelten, sollen damit greifbare Erfolge erzielt werden. In den zwanziger und dreißiger Jahren unseres Jahrhunderts wurde „dynamische Bewegung“ angewendet, um Haltung und Wirbelsäule zu korrigieren. In der Nachfolge werden auch in der Basisgymnastik „die stabilisierenden Muskeln eingesetzt, die bei Kontraktion die Körperhaltung stabilisieren und übermäßige Bewegung verhindern, welche durch die Bewegung eines einzelnen Körperteils entsteht. Ein stabilisierender Muskel hält den ihn umgebenden Bereich ruhig, damit er anderen Muskeln als Stützpunkt zum Strecken und Zusammenziehen dienen kann. Diese stabilisierende Funktion verhütet auch Verletzungen, die durch Überbelastung oder zu starke Dehnung oder Verstauchung eines Gelenks herbeigeführt werden können“.2) Wenn die Übungen in diesem Buch genau und aufmerksam ausgeführt werden, wird die Übereinstimmung mit der Betrachtungsweise der „dynamischen Bewegung“ anhand der Beispiele ganz deutlich. Dort heißt es: „Wenn Sie stehen und Ihr rechtes Knie heben, wird hauptsächlich der rechte Kniebeuger betätigt. Aber die Muskeln um Ihren rechten Oberschenkelknochen beispielsweise sind ebenso beteiligt, da sie die Bewegung lenken und unerwünschte Drehbewegungen der Hüfte verhindern. Die Muskeln des Rumpfes, des Beckens und des gestreckten Beins stabilisieren den Körper, indem sie sich abwechselnd zusammenziehen und entspannen, damit die Körperhaltung beibehalten wird. Während sie sich bewegen, ist Kraft und Gegenkraft ständig in allen Muskeln wirksam. Auch der Bewegungsablauf beim Laufen ist beispielsweise nicht auf die Bewegung der Hüft- und Kniebeuger und der Wadenmuskulatur begrenzt. Laufen ist eine Ganzkörperaktivität.“3)

Je ungeübter ein Körper ist, um so weniger ist ihm mit Übungen gedient, die lediglich „... Auf- und Abwärts-, Vor- und Rückwärtsbewegungen (sind), die parallel bzw. senkrecht zum Körper verlaufen.“ 4) Die Theorie der „dynamischen Bewegung“ nennt solche Übungen ein- bzw. zweidimensional, denn „gewöhnlich wird damit ein bestimmter Muskel oder eine Muskelgruppe für eine ganz bestimmte Aktivität gedehnt. Für Läufer empfohlene Dehnübungen beispielsweise verlängern die am meisten benutzten Muskelgruppen: die der Waden und die Knie- und Hüftbeuger. Um eine zweite Dimension hinzuzufügen, dehnt der Sportler manchmal die entgegengesetzte Muskulatur. Bei Läufern sind das hauptsächlich die Schenkelstrecker“. 5)

Auch für gymnastische Basisarbeit ist es sträflich, wenn man entsprechend der genannten Theorie, „... eine wichtige dritte Dimension vernachlässigt, und zwar die Muskeln, die den Körper bei der Bewegung stützen. ... Selbst die einfachste Tätigkeit erfordert ein Zusammenspiel zahlreicher Gelenke und dutzender, ja hunderter Muskeln. Deshalb kann fließende Körperbewegung sich nur aus einem komplexen Wirken von aufeinanderfolgend aktiven Muskelgruppen ergeben“. 6)

In den Übungen der Basisgymnastik geht es zunächst nicht um „fließende Körperbewegung“, sondern um die Herstellung des grundlegenden Zusammenhangs der Muskeln, die den Körper bei der Ausführung einfachster, kleinster Bewegungen stützen. Ziel ist, die „Basis“ zu legen für den gesunden Körperaufbau (prophylaktischer und rehabilitativer Gesichtspunkt), eine Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit zu erreichen (Gesichtspunkt der Erfahrung von körperlichen Grenzen und deren Verschiebung durch kontinuierliches Üben), die Ermöglichung der bewußten persönlichen bzw. individuellen Entfaltung (Gesichtspunkt der Bewußtseinsbildung und der Kreativität) und der Erhaltung der Körperkräfte bis ins hohe Alter.

Da diese Gymnastik unseres Wissens in keiner der heute gängigen Gymnastiklehren in dieser Art und Weise enthalten ist, hat Frau Margaretha Schmidt sie aus den oben angeführten Gründen mit dem Namen „Basisgymnastik“ und dem Anspruch für „Jedermann“ belegt.

2) KAPITEL FÜNF: Dynamische Bewegung. Ganzkörperübungen für geschmeidige Bewegungsabläufe. In: Der elastische Körper. Mehr Beweglichkeit durch Stretching. Fit und Gesund. Time – Life Bücher, Amsterdam, 1987, S. 96.

3) ebenda, S. 96

4) ebenda, S. 95

5) ebenda, S. 95

6) ebenda, S. 95-96

## **Prinzipien der Basisgymnastik?**

An dieser Stelle soll noch einmal zusammengestellt werden, worauf Lehrende und Lernende besonders achten sollten, welche methodischen (wie?) und didaktischen (was?) Grundsätze (Prinzipien) der Basisgymnastik zugrunde liegen.

Die genannten Grundsätze sind eingeteilt in solche Prinzipien, die für alle Übungen und die Vermittlung der Basisgymnastik (unter I) gelten und in solche, die die jeweiligen Körperbereiche (unter II), die schwerpunktmäßig geübt werden, betreffen.

### **I. Allgemeine Prinzipien**

a) Sowohl der Übende als auch der Lehrende müssen ihre Aufmerksamkeit dem zu bildenden Körper zuwenden. Sie müssen erkennen, was der Körper im jetzigen Zustand nachvollziehen kann und wo Schwachstellen und Dysbalancen zu finden sind. Die Basisgymnastik bietet zunächst gezielte Übungen zum Nacharbeiten von Haltungsschwächen an. Denn jeder Körper ist nur so stark wie sein schwächstes Glied!

b) Der Lehrende muß darüber hinaus sehen können, wo der jetzige Körperaufbau seine natürlichen Voraussetzungen eventuell nicht ganz erreicht hat. Zu fragen ist:

- Wie ist die Beckenstellung?
- Steht das Becken gerade oder ist ein Hohlkreuz vorhanden?
- Wie liegen die Schultern am Brustkorb?
- Hängen die Schultern nach vorne oder steht eine höher als die andere?

Was könnte dies für Ursachen haben?

Ist ein starker Rundrücken vorhanden, der evtl. die Ursache für die nach vorn hängenden Schultern sein könnte, oder sind fühlbare Muskelverspannungen im Nackenbereich für die Ungleichheit (Dysbalance) verantwortlich?

Durch genaues Hinsehen und Vergleichen der entsprechenden Körperpartien können Einseitigkeiten und Ungleichheiten der Muskulatur und des Skelettaufbaues erkannt werden.

c) Lehrende und Übende müssen die Bedingungen und körperlichen Fähigkeiten kennen, die für das Gelingen einer Übung notwendig sind. Nur dann ist es möglich, Übungsfolgen aufzubauen, die den Körper auf spezielle Anforderungen vorbereiten. Unter- oder Überforderungen können durch diese Art des Aufbaues vermieden werden! Leider wird oft aus Unvernunft, Ehrgeiz oder angeblichem Zeitmangel diese äußerlich unscheinbare Aufbauarbeit versäumt. Als Folge können sich Verletzungen am Bewegungsapparat einstellen. Gesundheit ist aber das höchste Gut, und dieses sollte im Vordergrund aller sportlichen Aktivitäten stehen. Deshalb nennen wir bei jeder Übung Kriterien (Bedingungen) unter „Beachten Sie:“, die eingehalten werden müssen, um die Qualität des Übens zu sichern. Sinnloses Üben und die individuelle Leistungsfähigkeit übersteigende Zahl von zu vielen Übungswiederholungen (vgl. I b) sind gesundheitsschädigend und führen statt zum gesteckten Ziel langfristig zu Schäden und Verletzungen.

d) Übungen sind so auszuwählen, daß die Körperstatik aufrechterhalten und der Stützapparat in der „richtigen“ Haltung gekräftigt wird.

e) Elastizität erreicht man nur über Beugen und Strecken der Gelenke. Dabei ist anzustreben und zu beachten, daß bei allen Übungen die maximal mögliche Streckung, der Funktion des Gelenkes entsprechend, erreicht wird. Maximale Streckung bedeutet z. B., daß die Kniestreckung in jeder dem Körper möglichen Beinhöhe (vgl. Übung 203) ohne Schmerzen gelingt.

f) Statisches (haltendes und langsames) Üben kommt vor dynamischem (in der Bewegung und schnelles) Üben. Durch das statische Training wird das Gefühl für die exakte Körperhaltung geübt und Einseitigkeiten bzw. Ungleichheiten der Muskulatur besser erkannt und ausgeglichen.

g) Ausweichbewegungen sind immer ein Hinweis darauf, daß einzelne Körperbereiche nicht „stark“ bzw. beweglich genug sind. Z. B. ist das „Umfallen“ bei Übungen auf einem Bein ein Zeichen für fehlende Balance. Deren Ursachen können in der ungleichmäßigen Koordination der Gelenke oder in vorhandenen Haltungsschwächen zu suchen sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Ausweichbewegungen entgegenzuwirken: Sie können verhindert werden

- durch Verschränkung der Gliedmaßen (z. B. der Beine beim Schneidersitz),

- durch Fixierung der Wirbelsäule an der Wand (z. B. beim Üben des geraden Stehens an der Wand),

- bei Gleichgewichtsproblemen durch Festhalten oder durch eine entgegenwirkende Bewegung.

Durch gezieltes Üben bei gleichzeitiger Einschränkung von Ausweichbewegungen wird die Stützkraft des Körpers für die gerade Haltung langsam aufgebaut.

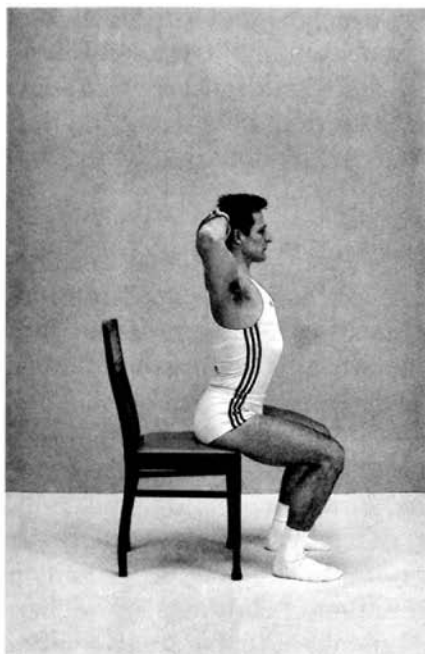


Abb. 3a

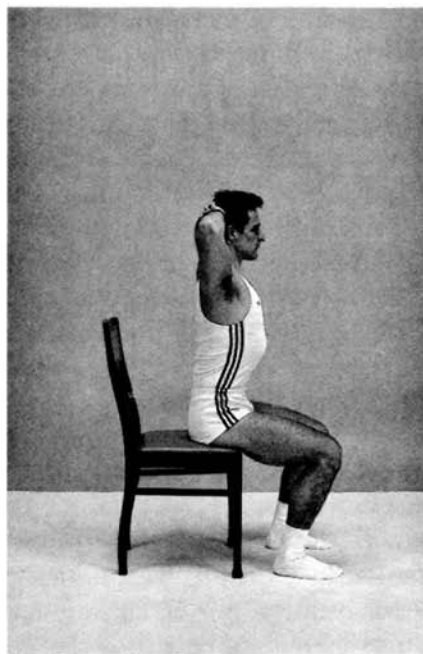


Abb. 3b

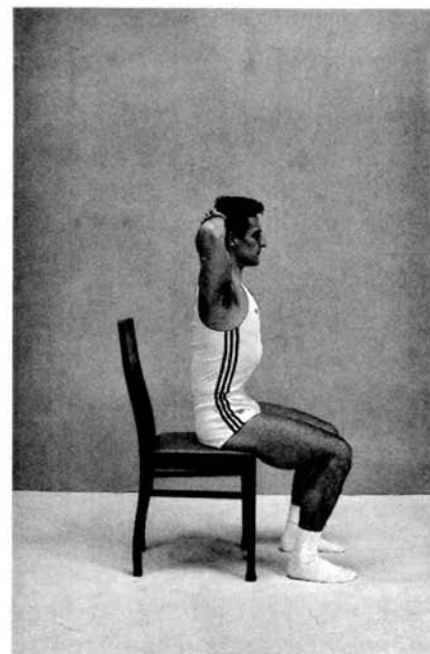


Abb. 3c

## II. Prinzipien für die verschiedenen Körperbereiche

### a) Füße

Bei den Füßen treten Probleme oft durch Verdrehungen im Sprunggelenk gegenüber dem Unterschenkel auf. Das zeigt sich bei Grätschstellungen dadurch, daß die Fußspitzen nicht genau in die Richtung der Knie zeigen. Deshalb ist beim Üben darauf zu achten, daß bei den verschiedenen Fußstellungen die Fußspitzen immer in Richtung der Knie zeigen. Das Becken muß dabei immer in gerader Stellung (vgl. Abb.: 4b) bleiben. Fußfehlstellungen haben meist ihre Ursache in der Beckenstellung (vgl. IIc, S. 21–23). Durch Verlagern des Körpergewichts aus der Fußmitte hin zu den Außenkanten, Fersen oder auf den Vorderfuß können weitere Fuß-, Waden- und Rückenprobleme entstehen.

### b) Knie

Kniestellungen sind immer im Zusammenhang mit der Beckenstellung und Fußstellung zu sehen (vgl. IIc, S. 21–23).



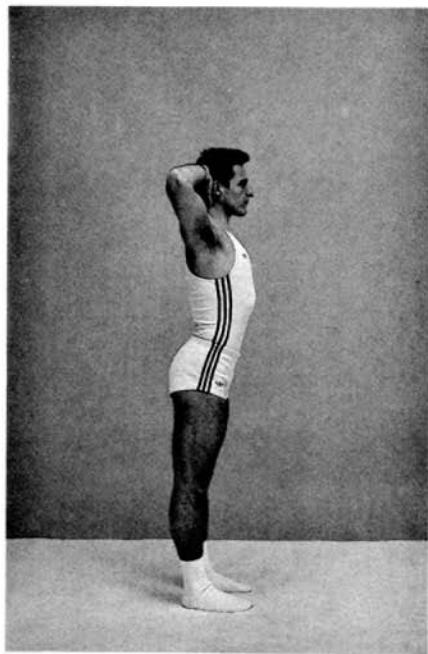


Abb. 4a

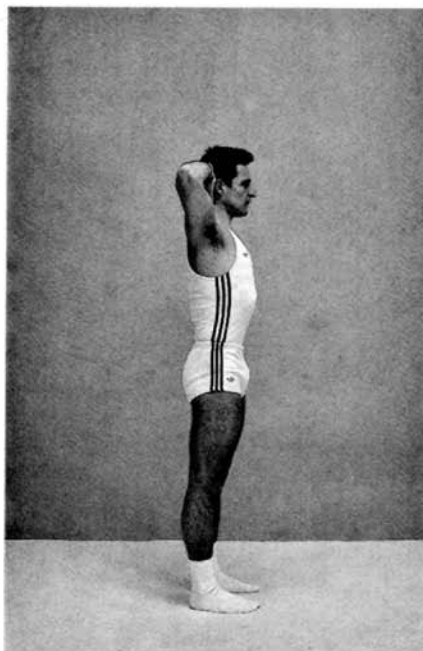


Abb. 4b

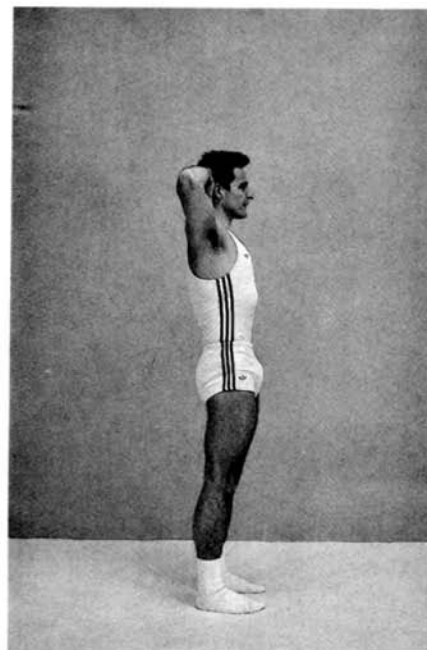


Abb. 4c

### c) Becken

Das Becken muß beim geraden Stehen wie eine Schale auf den Beinen liegen. Bei schlechter Haltung ist es z. B. nach hinten gekippt (vgl. Abb.: 4a). Solch eine Fehlstellung hat zur Folge, daß die Eingeweide nach vorn drücken und es zu einer Überdehnung der Bauchwand kommt. Die Lendenmuskulatur ist dadurch überlastet, und Verspannungen im Rückenbereich oder gar ein Hohlkreuz sind die Folgen. Bei starkem Hohlkreuz ist verstärktes „Beckenkippen“ nötig. Das Becken wird schräg nach vorn hochgekippt (vgl. Abb.: 3b und 3c sowie 4b und 4c), wodurch der Leib leicht eingezogen werden kann, d. h. der vordere Beckenrand wird durch die Bauchmuskulatur aufgerichtet. Die „richtige“ Beckenstellung (vgl. Abb.: 4b) ermöglicht die Auswärtsdrehung des Oberschenkels aus der Hüfte. Diese wiederum hilft Fußfehlstellungen (Senk-, Spreiz- und Knickfüße) zu vermeiden bei gleichmäßiger Belastung auf den Füßen und kann Beinfehlstellungen (X- und O-Beine) bis zu einem gewissen Grad auch beheben.

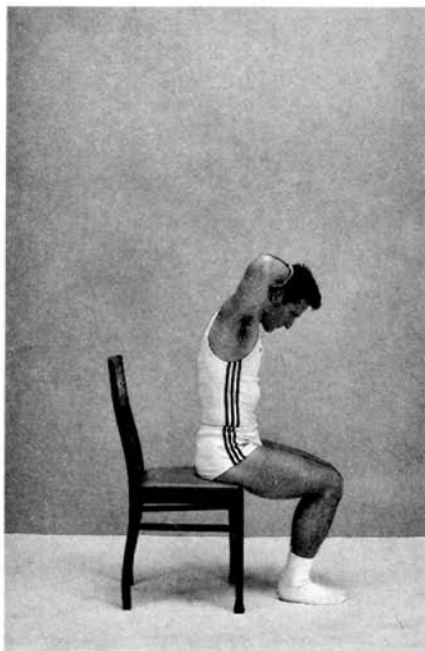


Abb. 5a

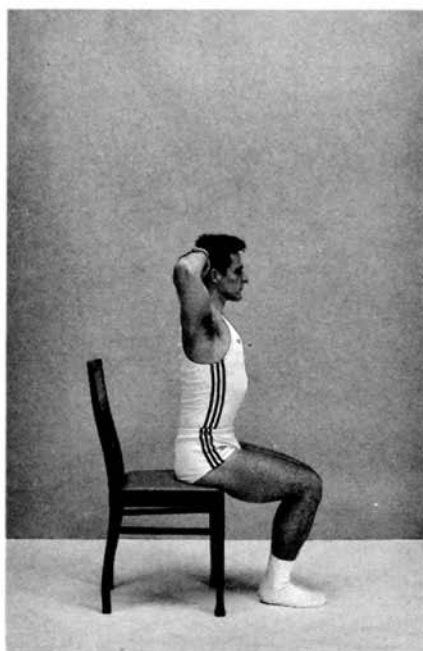


Abb. 5b



Abb. 5c

Die Auswärtsdrehung wird immer von der Hüfte beginnend trainiert. Wird die Auswärtsdrehung zu schnell und unsachgemäß angestrebt (d. h. von den Füßen aus), bilden sich Hohlkreuz und Rundrücken als Ausgleich, Bänder an Fuß und Knie werden überdehnt, Sehnen- und Knorpelschäden auch an Hüfte und Lendenwirbelsäule sind möglich. Das Trainieren der Auswärtsdrehung aus der Hüfte gehört in die Hand eines verantwortungsbewußten Lehrers, sobald es über die natürliche Funktion der V-Stellung mit Ganzfußbelastung hinausgeht. Diese Erweiterung der Beweglichkeit ist für viele Sportarten, z. B. die Leichtathletik, eine Voraussetzung.

Das Kippen des Beckens zur geraden Stellung wird möglich durch eine verbesserte Dehnung der Muskulatur der Hüftbeuger (Verbessern der Hüftvorspannung). Durch diese Beckendehnung (Hüftvorspannung) ist das Rückbeugen des Oberkörpers ohne schädliche Belastung der Lendenwirbelsäule möglich. Die Weite des dabei erreichten Bogens richtet sich nach der Fähigkeit, das Becken nach vorne schräg/hoch zu stellen (vgl. Abb.: 4c) und den Brustkorb aufzurichten (vgl. Abb.: 5c und 6c).

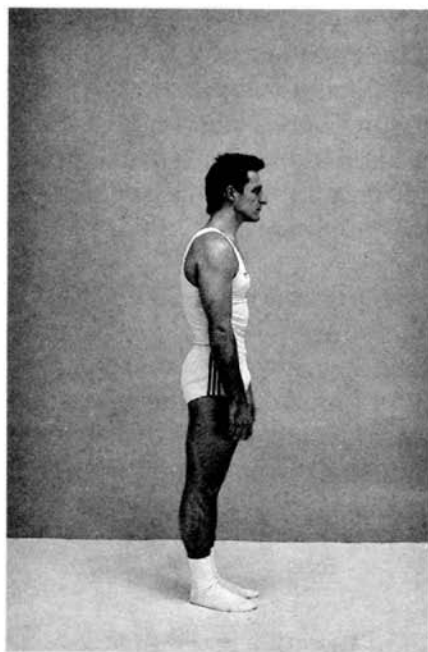


Abb. 6a

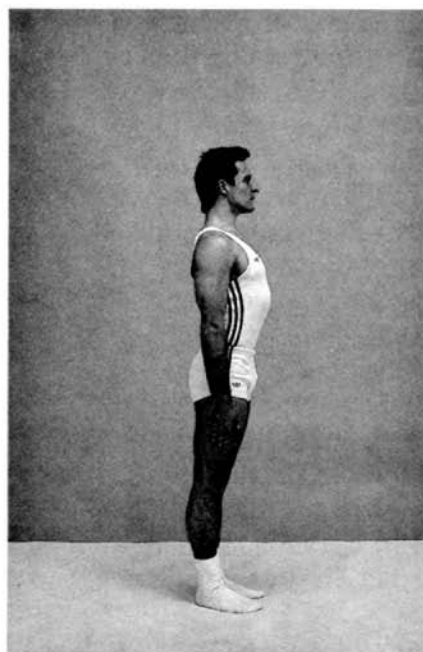


Abb. 6b

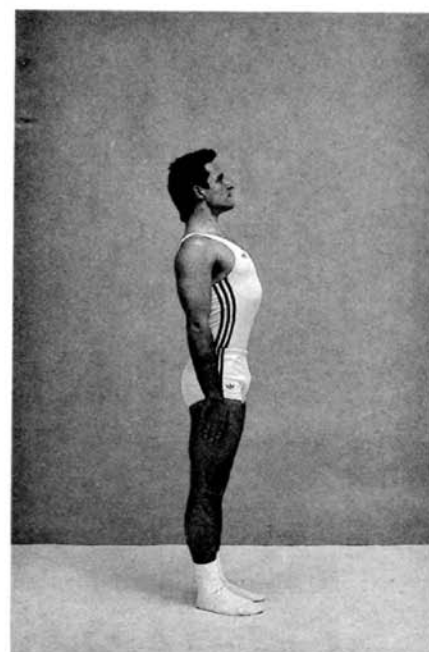


Abb. 6c

Die Beweglichkeit des Beckens muß auch dahingehend vergrößert werden, daß das Abbeugen des Rumpfes nach vorne aus den Hüften bei gerader Wirbelsäule geschehen kann und eine belastende Biegung der unteren Lendenwirbelsäule vermieden wird. So ist die Beweglichkeit des Beckens die Voraussetzung für die Beckenkippungen in den verschiedenen Übungslagen bzw. Bewegungsfolgen und zunächst für jedes gerade Stehen bzw. Sitzen. Darüber hinaus steuert das Becken die Bewegungsabläufe allgemein, auch wenn es vordergründig nur um Brustkorb- und Schulterbewegungen geht.

#### d) Brustkorb, Schultern und Arme

Ein Rundrücken findet sich meist bei großen Menschen oder solchen mit Hohlkreuz. Die nach vorn hängenden Schultern verstärken noch den Rundrücken (vgl.: Abb.: 5a und 6a). Bei „richtiger“ Haltung müssen die Schulterblätter „hinten an den Rippen des Brustkorbs“ anliegen und die Schultern locker nach unten gezogen werden. Das ist nur bei „gerader“ Brustkorbstellung möglich (vgl.: Abb.: 5b und 6b).

Drehungen von Armen und Beinen dürfen nur aus den Schulter- bzw. Hüftgelenken erfolgen; sie dürfen nicht durch Drehungen in den Ellenbogen, Knien, Hand- und Fußgelenken erzwungen werden. Bei der Armführung sind Ellenbogen und Finger gespannt (maximal gestreckt). Dabei sollten die Schultern möglichst nicht hochgezogen werden. Die Schultern sitzen dann im Idealfall trotz erhobener Arme locker auf dem erhobenen Brustkorb. Die Vorstellung oder Anweisung, eine „Kaffeetasse“ auf die Brust zu stellen, hilft bei der Ausführung dieses schwierigen Brustkorbhebens.

#### e) Zusammenhang zwischen Becken- und Brustkorbstellung

Becken- und Brustkorbstellung sind immer zusammen zu betrachten. Beide Bereiche können jedoch durch Feststellen (Fixieren) des jeweils anderen Bereichs einzeln trainiert werden. Fixiert werden kann z. B. an der Wand oder im Sitzen. Je „gerader“ (aufgerichteter) das Becken ist, desto mehr kann der Brustkorb aufgestellt werden.

#### f) Kopf

Kopfkreisen ist unter allen Umständen zu vermeiden. Kreisen Sie lediglich den Hals bei gerader Kopfstellung. Diese ist erreicht, wenn das Kinn in die Waagerechte gehoben und leicht nach hinten geführt wird und der Hinterkopf nicht nach vorn geneigt ist. Eine „schlechte“ Kopfhaltung kann verspannte Nacken-, Rücken- (Rundrücken) und überdehnte Bauchmuskulatur (Hohlkreuz) nach sich ziehen (vgl. Abb.: 3a, 4a, 5a und 6a). Dadurch können Herz, Lunge und Bronchien in ihrer Funktion behindert werden, woraus u. a. Flachatmung resultiert. Ebenso können auch Bandscheibenschäden entstehen.

# Allgemeine Vorbereitung des Körpers

### Übung 198: Vorbereiten des Körpers – im Stehen oder Sitzen

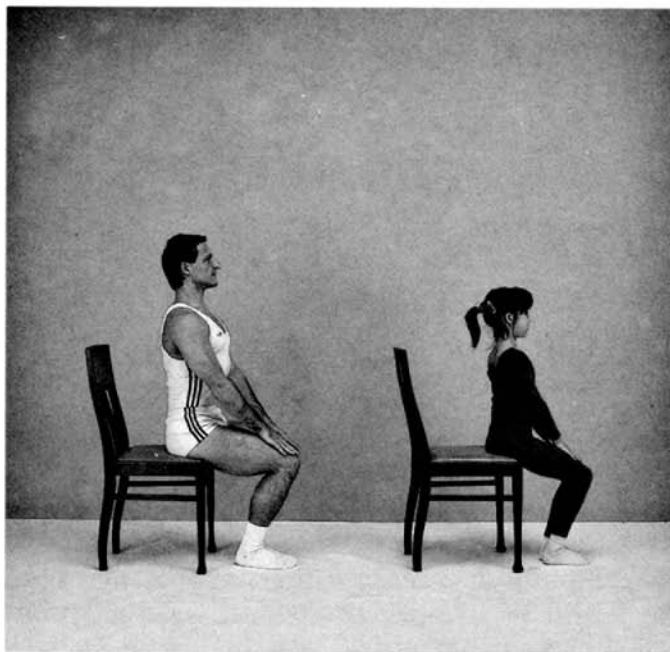
Bevor Sie mit den aufbauenden Übungen der Basisgymnastik beginnen, schütteln Sie kräftig Ihren Körper stehend oder sitzend durch. Anschließend spannen Sie durch Strecken Ihre Arme in der Vor-, Seit- und Hochhalte sowie in hängender Stellung kräftig jeweils mindestens 6 Sekunden und entspannen sie zwischendurch. Danach lockern Sie Arme und Schultern aus durch Schüttelbewegungen bei leicht nach vorne geneigtem Oberkörper. *Durch abwechselndes Spannen und Entspannen sowie Lockerungen bereiten Sie Ihren Körper auf Dehnungen bzw. Belastungen vor.*

#### *Beachten Sie:*

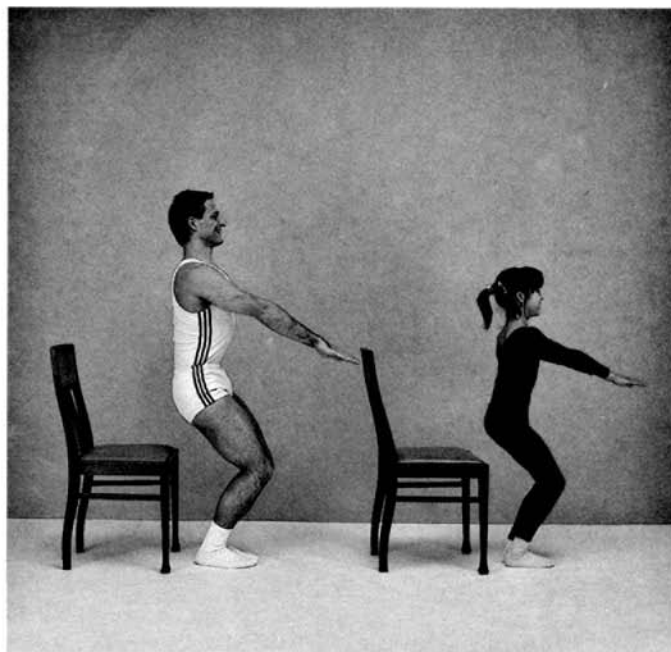
- Arme parallel führen,
- Schultern nach hinten unten ziehen,
- Ellenbogen- und Handgelenk strecken,
- Finger leicht zusammendrücken und ebenfalls strecken.

#### *Anmerkung:*

Vergleichen Sie auch hierzu in Schmidt/Klümper Übung 3: Armführungen, S. 23-24, Bilder 8–10.



464

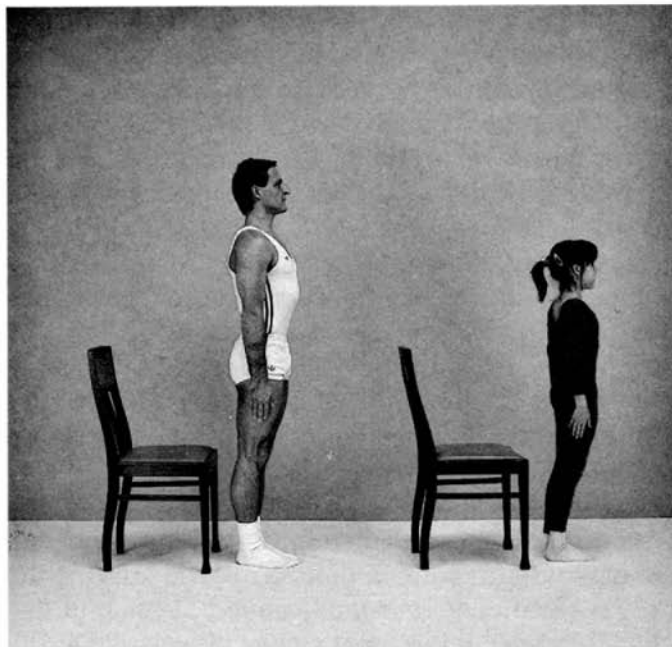


465

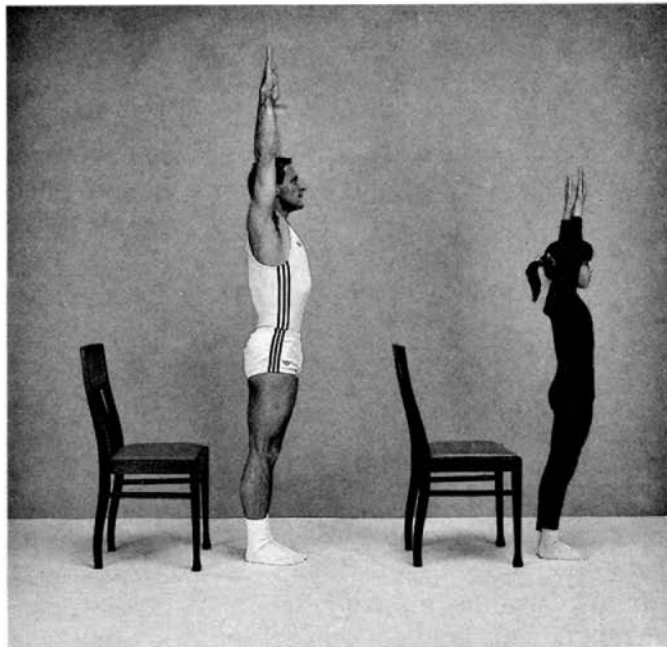
### Übung 199: Aufstehen und Hinsetzen mit und ohne Armführung

Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhles. Atmen Sie durch die Nase ein und ziehen dabei die Schultern, so hoch Sie können, zu den Ohren. Beim Ausatmen ziehen Sie die Schultern nach hinten unten, heben dabei das Brustbein und stellen gleichzeitig das Becken gerade. Legen Sie Ihre Hände bei gestreckten Ellenbogen auf die Knie. Die Füße werden in Schlußstellung so nah wie möglich zum Stuhl gestellt; sie sollten aber zunächst am Boden fest aufstehen (Bild 464). Aus dieser Stellung schieben Sie nun Ihre Knie waagerecht etwas über die Fußspitzen nach vorne und heben dabei die Arme in die Vorhalte. Gleichzeitig erheben Sie sich mit geradem Oberkörper (Bild 465) zum geraden Stand (Bild 466). Der Impuls zum Erheben sollte nicht vom Rücken sondern unbedingt vom nach vorne hoch kippenden Becken ausgehen. Dies gilt es zu üben. Mit der Streckung der Knie sollten auch die Arme jeweils in der Grundstellung bzw. in der Hochhalte sein. Die Arme können auch aus der Bildposition 465 in die Hochhalte geführt werden. Das Hinsetzen erfolgt in umgekehrter Reihenfolge. Wiederholen Sie die Übung mindestens 5mal.





466



467

*Beachten Sie:*

- Füße exakt in Schlußstellung lassen,
- Fußsohlen möglichst ganz auf dem Boden,
- Knie stets zusammenhalten,
- beim Aufstehen den Oberkörper gerade halten,
- Becken in der Sitz- und Stehposition gerade halten, d. h. möglichst wenig im „Hohlkreuz“ sitzen oder stehen,
- Arme parallel und gestreckt bis zu den Fingern über die Vorhalte zur Grundstellung bzw. zur Hochhalte führen,
- Schultern stets locker auf dem Brustkorb halten, d. h. die Schulterblätter liegen hinten am Brustkorb an,
- Kopfhaltung gerade, das Kinn ist also waagerecht gehoben,
- beim Aufstehen einatmen durch die Nase und beim Hinsetzen ausatmen durch den leicht geöffneten Mund, ruhig atmen.

*Anmerkung:*

Wichtig sind beim Aufstehen und Hinsetzen der gerade Oberkörper und der richtige Beckeneinsatz. Der Körperschwerpunkt muß bei gerader Beckenstellung über das Fußquergewölbe gebracht werden.

Dies geschieht beim Übergang von Bild 464 zu Bild 465. Hierbei verlagern Sie ein wenig Ihr Körpergewicht mit Verschieben der Knie nach vorne, bis Unter- und Oberschenkel in Spannung sind, d. h., daß Ihr Körperschwerpunkt über den Füßen ist. Sie können dabei die Fersen auch vom Boden lösen. Jetzt kippen Sie bewußt das Becken nach vorne hoch und stehen mit der Kraft Ihrer Beine auf, indem Sie nur noch die Knie strecken.

Haben Sie bei der Ausführung der Übung in der Schlußstellung Schwierigkeiten, so üben Sie in der kleinen Grätsche mit paralleler Fußstellung oder am einfachsten in der Schrittstellung. In der Grätschstellung beträgt der Abstand zwischen den Füßen eine Schuhgröße. Dadurch stehen die Füße direkt unter den Hüften und werden gleichmäßig belastet. Vergleichen Sie auch hierzu in Schmidt/Klümper Übung 2: Verschiedene Fußstellungen, S. 20–21, Bild 5.

Das Hinsetzen soll genauso langsam ausgeführt werden wie das Aufstehen. Ein schnelles „Hineinfallen“ in den Sitz sowie ein Abstützen mit den Armen sollte vermieden werden. Können Sie sich in der Schluß- bzw. Grätschstellung der Füße nicht sicher hinsetzen, ist Ihr Körpergewicht zu weit nach hinten verlagert. Entweder ist Ihre Oberschenkelmuskulatur zu schwach, oder Sie lehnen sich mit dem Oberkörper zu weit nach hinten, oder Sie schieben die Knie nicht genügend über die Fußspitzen. Eine weitere Ursache kann auch eine verkürzte Wadenmuskulatur sein. Diese verhindert, daß Sie die Knie bei aufgesetzten Fersen über Ihre Fußspitzen schieben können. Ist das der Fall, sollten Sie Ihre Fersen beim Aufstehen und Hinsetzen vom Boden lösen. Halten Sie dabei die Fersen aber stets zusammen. Sie können die Übung im Tempo variieren, indem Sie schnell aufstehen und sich langsam hinsetzen. *Sie stärken mit dieser Übung die Oberschenkelmuskulatur und erlernen die Koordination von Kniestreckung und Beckeneinsatz.*

### **Übung 200: Greifbewegung mit den Zehen – im Sitzen**

Sie bleiben auf dem Stuhl sitzen und nehmen die Stellung des geraden Sitzens ein (Bild 464). Stellen Sie Ihre Füße in die Schlußstellung. Greifen Sie nun bei flacher Fußstellung gleichzeitig mit den Zehen beider Füße und ziehen Ihre Füße vor über den Boden. Ziehen Sie

Ihre Füße aber nur so weit nach vorne, wie Sie sie ganz auf dem Boden lassen können. Ziehen Sie danach die Fußsohlen auf dem Boden zur Ausgangsstellung zurück oder führen gleich, zur Lockerung, Übung 201 aus. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal und lockern nach Bedarf Ihre Füße. Sie können zum Lockern auch die Fersen etwas anheben und schnell hin und her bewegen. Dabei wird auch die Wadenmuskulatur gelockert.

*Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 199,
- stets die gerade Sitzhaltung beibehalten,
- Füße stets in der exakten Schlußstellung halten.

*Anmerkung:*

Sie können anfangs auch mit jedem Fuß einzeln nacheinander üben. Dabei ist es wichtig, daß die parallele Fußstellung beibehalten wird. Das erreichen Sie am besten, wenn ein Fuß am anderen entlang gleitet. Sollte die Greifbewegung bei Unbeweglichkeit der Zehen zu Krämpfen führen, lockern Sie Ihre Füße durch Ausschütteln wie oben beschrieben. *Diese Übung führt zur Stärkung der Unterschenkelmuskulatur und der Quergewölbe der Füße. Sie fördert Ihre Zehenbeweglichkeit und die Durchblutung Ihrer Füße.*

Zur Verbesserung Ihrer Zehenbeweglichkeit können Sie zusätzlich noch folgendes tun: Heben Sie mit Ihren Zehen Gegenstände auf, und lassen Sie sie wieder fallen. Als Gegenstände können Sie z. B. Tücher, Garnrollen, Bleistifte, kleine Kugeln usw. wählen. Das Aufheben können Sie auch im Stehen üben.

Sie können die Übung 200 auch im geraden Stand ausführen, z. B. nach der Übung 199 (Bild 466). Heben Sie dabei die Fersen nicht vom Boden ab und vermeiden Sie ein Nachvorne- und Nachhintenwippen des gesamten Körpers. Die Körperstatik verändert sich nicht, es arbeiten nur die Zehen. Der restliche Körper bleibt unverändert gerade. Wenn Ihr Körper anfängt mitzuwippen, so zeigt dies, daß Ihre Zehenmuskulatur zu schwach ist. Sie sollten dann nur mit jedem Fuß einzeln oder im Sitzen üben.

Vergleichen Sie hierzu auch Schmidt/Klümper Übung 49: Fuß/Zehen, S. 68–69.

## Übung 201: Lockerung der Füße durch Kreisen – im Sitzen

Sie strecken im geraden Sitzen Ihre Knie und setzen mit zusammengehaltenen Beinen Ihre Fersen auf dem Boden auf. Kreisen Sie nun Ihre Füße links- und rechtsherum. Beim Heranziehen der Füße – so weit wie möglich – beugen Sie gleichzeitig die Knie, wobei die Fersen sich nicht von der Stelle bewegen (Bild 468). Sie können sich am Sitz seitlich mit den Händen festhalten und dadurch besser bei lockeren Schultern gerade sitzen. Kreisen Sie mindestens 5mal in jede Richtung.

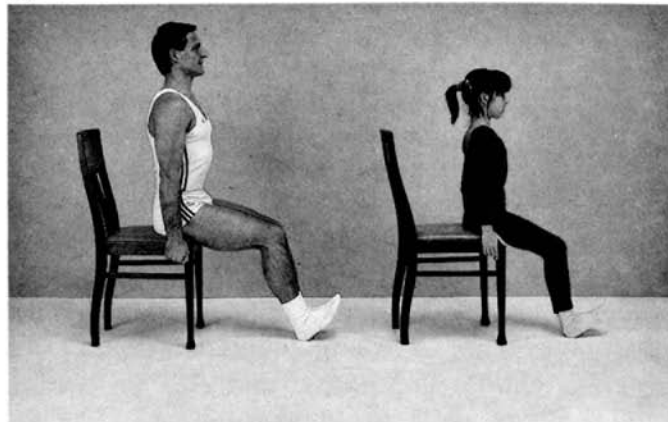
### *Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 199,
- stets gerade sitzen,
- Fersen, Knie und Füße beim Kreisen zusammenhalten,
- Knie beim Kreisen der Füße nicht mitkreisen lassen.

### *Anmerkung:*

*Mit dieser Übung lockern Sie die Muskulatur der Unterschenkelrückseite und stärken die der Unterschenkelvorderseite. Sie „erwärmen“, d. h. verbessern die Durchblutung der Füße und Fußgelenke und fördern deren Beweglichkeit und Kraft.*

468





469

### Übung 202: Kniekreisen – im Stand

Im geraden Stehen in der Schlußstellung legen Sie eine Hand auf die Stuhllehne. Die andere lassen Sie gerade nach unten hängen oder legen sie an die Hüfte und drücken dabei den Ellenbogen nach vorne. Beugen Sie leicht die Knie, und stellen Sie gleichzeitig die Fersen nach außen (Bild 469). In dieser Position beschreiben Sie mit Ihren geschlossenen Knien kleine Kreise links- und rechtsherum.

#### *Beachten Sie:*

- Die großen Zehen berühren sich während der ganzen Übung,
- Fersen werden nur so weit nach außen gestellt, daß beide Füße weder nach innen noch nach außen kanten,
- Knie beim Kreisen stets leicht zusammendrücken,
- die Hüften in gerader und ruhiger Stellung halten,
- der Oberkörper wird während des Kreisens der Knie gerade und ruhig gehalten.

**Anmerkung:**

Sobald Sie infolge verbesserter Durchblutung ein Wärmegefühl in den Knien verspüren, strecken Sie die Knie und führen dabei gleichzeitig die Fersen wieder zur Schlußstellung zusammen. Beugen Sie nun die Knie in der Schlußstellung, ohne daß sich die Fersen vom Boden abheben, und stellen Sie beim Strecken der Knie die Füße in die leicht geöffnete V-Stellung. Nun schütteln Sie die Beine nach vorne und zur Seite kräftig aus.

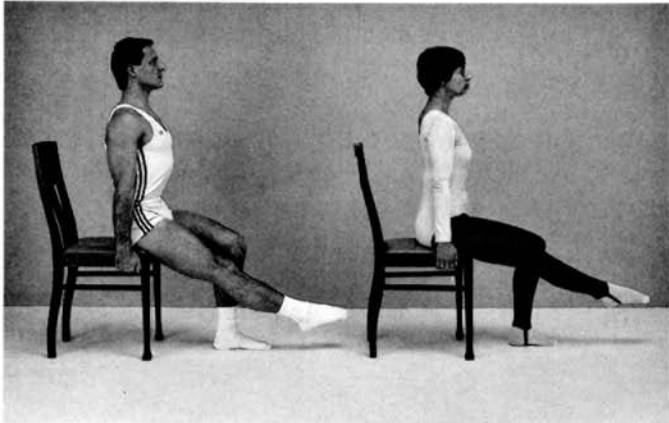
*Diese Übung dient zur Erwärmung der Knie und muß vor jeder sportlichen Betätigung, die den Fuß- und Kniebereich besonders beansprucht (z. B. Jogging, Skifahren, Brustschwimmen usw.), durchgeführt werden.*

Vergleichen Sie auch Schmidt/Klümper: Übung 22: Kniekreisen, S. 44, Bild 49; Übung 8: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung an der Wand, S. 27–28, Bilder 19–20 und Schmidt/Klümper/Rießland Übung 100: Kniekreisen, S. 28, Bild 200.

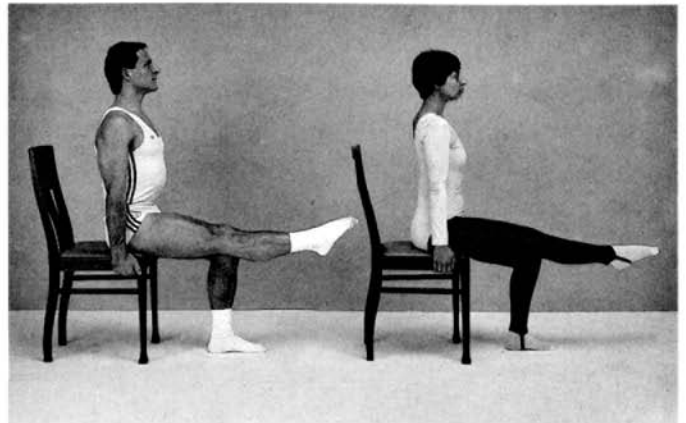
**Übung 203: Kniestreckung mit Anheben des Beines auf 45, 90 Grad und höher im Sitzen**

In der Ausgangsstellung des geraden Sitzens achten Sie bitte darauf, Ihre Füße so in die Schlußstellung zu stellen, daß die Unterschenkel senkrecht zum Boden stehen. Strecken Sie nun ein Bein und heben es auf 45 Grad, halten es einige Sekunden in dieser Stellung (Bild 470), beugen das Bein wieder und stellen den Fuß in die Schlußstellung

470



471



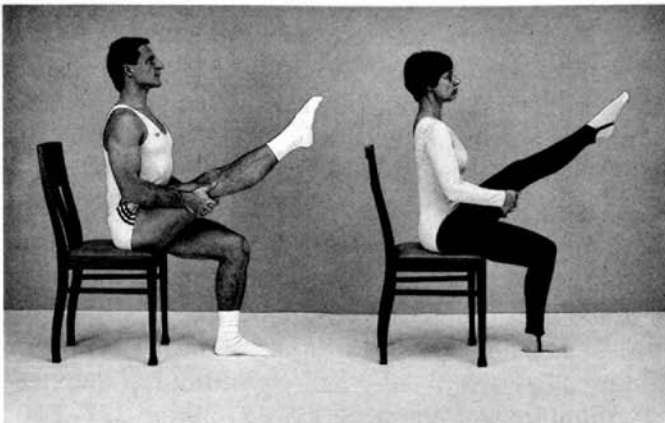


zurück. Wiederholen Sie die Übung – wenn möglich – mit Führung des gestreckten Beines auf 90 Grad (Bild 471). Dabei müssen beide Knie zusammengehalten werden. Je nach Dehnfähigkeit der Muskulatur Ihrer Oberschenkelrückseite können Sie die Übung auch noch erweitern, indem Sie Ihr gebeugtes Knie im „Flechtgriff“ anheben. Dabei dürfen Sie es nur so weit heben, daß Sie den Oberschenkel bei der Streckung des Knies nicht senken müssen (Bild 472). Verharren Sie auch hier einige Sekunden. In jeder der beschriebenen Stellungen können Sie zusätzlich den Fuß zum Körper ziehen (Bild 473), anfangs mindestens 3 Sekunden halten und wieder strecken (Bild 472). Üben Sie mehrmals im Wechsel mit dem linken und rechten Bein in den verschiedenen Ihnen möglichen Höhen.

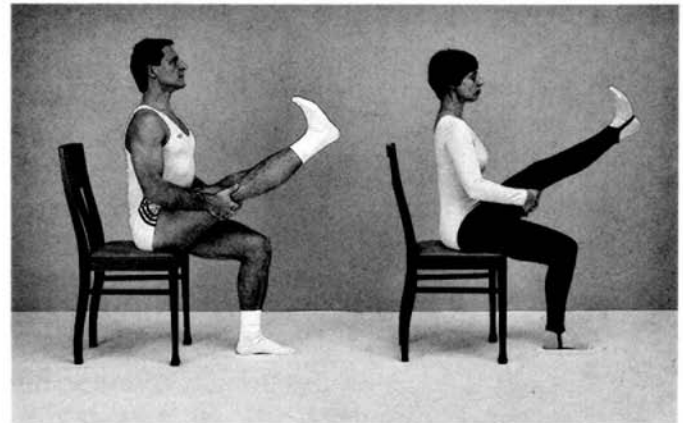
*Beachten Sie:*

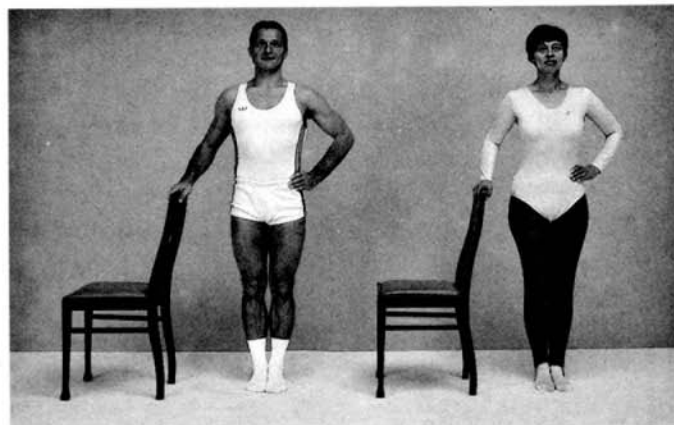
- Vgl. Anmerkung Übung 199,
- die gerade Sitzhaltung bleibt stets unverändert,
- Knie und Fußspitze völlig strecken,
- beide Knie befinden sich stets parallel zur Körpermitte,
- Kniestreckung langsam ausführen, kein schnelles „Hochreißen“ des Unterschenkels,
- beim Heranziehen des Fußes diesen gerade zum Körper ziehen (Ferse – Fußgelenk – Knie bleibt gerade in einer Richtung),
- die beim „Flechtgriff“ gebeugten Ellenbogen am Körper halten,
- in der Schlußstellung steht der Unterschenkel senkrecht zum Boden. Den Fuß wieder exakt in diese Position zurückführen.

472

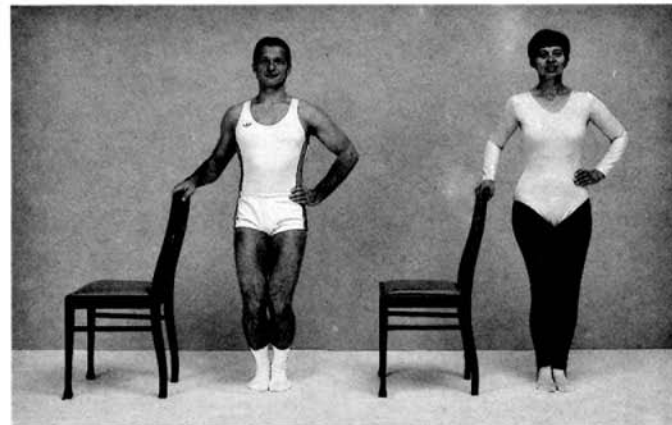


473





474



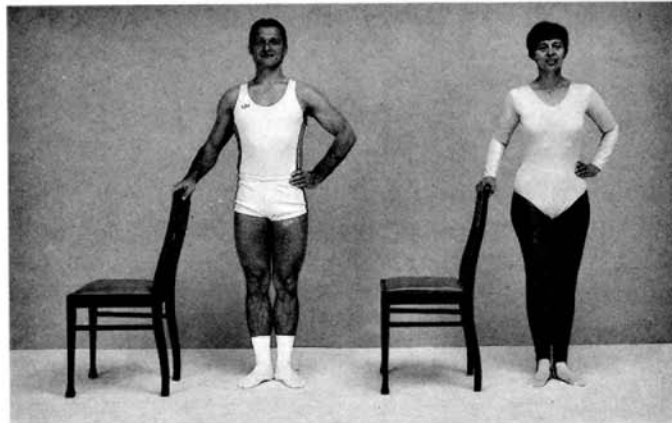
475

#### *Anmerkung:*

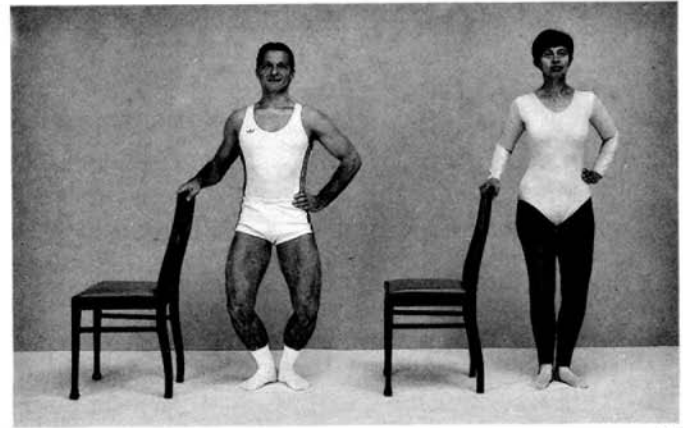
Alle Übungsvarianten werden natürlich beidseitig trainiert. Bei Ungleichheiten muß die „schlechtere“ Seite nachtrainiert werden, d. h. man übt dann mit dem entsprechenden Bein mehrmals, bis Gleichheit erreicht ist.

*Mit dieser Übung trainieren Sie hauptsächlich die Muskelkraft der Oberschenkelvorderseite und Unterschenkelrückseite (Bilder 470 und 471) und dehnen die Oberschenkelrückseite (insb. Bild 472). Mit dem Heranziehen des Fußes stärken Sie die Muskulatur der Unterschenkelvorderseite und dehnen die der Unterschenkelrückseite.*

Sind die Knie kräftig genug, kann diese Übung mit der Übung 199 „Aufstehen und Hinsetzen“ verbunden werden: Nachdem Sie ein gestrecktes Bein gehoben haben, stehen Sie mit dem anderen Bein auf, wie in Übung 199 beschrieben, bleiben auf dem Bein stehen, ohne den Hüftwinkel des gehobenen Beines zu verändern, und setzen sich anschließend langsam wieder hin. Wichtig: Führen Sie das einbeinige Aufstehen erst dann aus, wenn Ihre Kniekraft vorhanden ist. Die Kniekraft trainieren Sie mit den Übungen 199 und 204. Aus Übung 203 entwickeln sich weitere Übungsmöglichkeiten: Vergleichen Sie in Schmidt/Klümper Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11; Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies, S. 25, Bild 12; Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad, S. 25–26, Bilder 13–17, in Schmidt/Klümper/RieBland Übung 114: Gesäß- und Knie-Dehnung mit gebeugten und gestreckten Armen an der Wand, S. 47–48, Bilder 237–240.



476



477

### Übung 204: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung – im Stand

Stellen Sie sich in Schlußstellung so neben den Stuhl, daß Sie sich mit einer Hand an der Stuhllehne festhalten können und die andere auf die Hüfte setzen (Bild 474). Beim Beugen der Knie halten Sie diese stets zusammen und führen sie nur so weit über Ihre Fußspitzen, daß die Fersen noch auf dem Boden bleiben (Bild 475). Strecken Sie wieder Ihre Knie, ziehen dabei leicht die Fußspitzen hoch und stellen Ihre Füße nur so weit in V-Stellung (Bild 476), daß Ihre Knie beim anschließenden Beugen wieder in Richtung der Fußspitzen zeigen (Bild 477). Strecken Sie erneut die Knie bei gleichzeitigem Zurückführen der Füße in die Schlußstellung. Wiederholen Sie die Übung in der beschriebenen Reihenfolge mindestens 10mal.

#### *Beachten Sie:*

- Fersen bleiben beim Beugen der Knie, in Schluß- und V-Stellung, stets auf dem Boden,
- exakte Schluß- und V-Stellung einhalten,
- Knie beim Beugen in Schlußstellung stets zusammenhalten,
- beim Beugen in V-Stellung zeigen die Knie exakt in Richtung der Zehenspitzen bei gerader Beckenstellung,
- Becken stets gerade halten, d. h., das Becken ist aufgerichtet (vgl. Einleitung, insb. S. 20–24),
- Rücken gerade mit lockerem Schultergürtel,
- Schulterblätter liegen hinten am Brustkorb an,

- den Ellenbogen des auf die Hüfte gesetzten Armes nach vorne drücken,
- Kopf stets gerade halten.

*Anmerkung:*

Ein Ziel dieser Übung ist es, entsprechend Ihrem Können die Beine von der Hüfte aus so zur V-Stellung auswärts zu drehen, daß Knie und Füße in ihrer Zeigerichtung immer noch übereinstimmen und beide Füße immer ganz auf dem Boden stehen können. Beim Verankerten der Füße nach innen oder außen oder bei Veränderungen der Körperstatik ist die Übung sofort zu unterbrechen und von neuem zu beginnen.

Am Anfang sollte die Übung mit Bedacht ausgeführt werden. Sie gehen langsam in die Kniebeuge und strecken danach die Knie wieder langsam durch. Bei dieser langsamen Ausführung können Fehler leichter erkannt und korrigiert werden, was grundsätzlich für alle Übungen gilt.

*Mit den kleinen Kniebeugen kräftigen Sie die Oberschenkelmuskulatur und fördern die Bildung der Gelenkschmiere (Synovialflüssigkeit) im Kniegelenk bei geringer Belastung. Der Wechsel von Schluß- und V-Stellung kräftigt die Unterschenkelvorderseite und schult die Koordination von Fußführung und Kniestreckung.*

Vergleichen Sie auch in Schmidt/Klümper Übung 8: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung an der Wand, S. 27–28, Bilder 19–20.

## Übung 205: Kreisen des gestreckten Beines – im Sitzen

Im geraden Sitz mit den Füßen in Schlußstellung strecken Sie ein Bein (Bild 478) und führen es im Halbkreis nach außen und wieder zurück (Bild 479). Zur Sicherung der geraden Rückenhaltung achten Sie darauf, daß Ihr Brustbein erhoben bleibt. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

### *Beachten Sie:*

- Knie des gewinkelten Standbeines stets ruhig halten,
- Knie und Fußspitze des Spielbeines stets gestreckt halten,
- während des Kreisens die gerade Sitzhaltung beibehalten, mit dem Oberkörper keine Ausgleichbewegungen durchführen, d. h. nicht nach vorne oder hinten wippen,
- Schulterblätter stets am Brustkorb lassen,
- Kopfhaltung gerade.

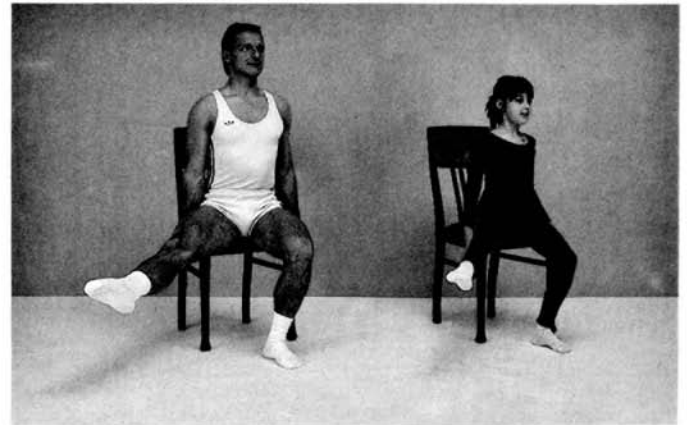
### *Anmerkung:*

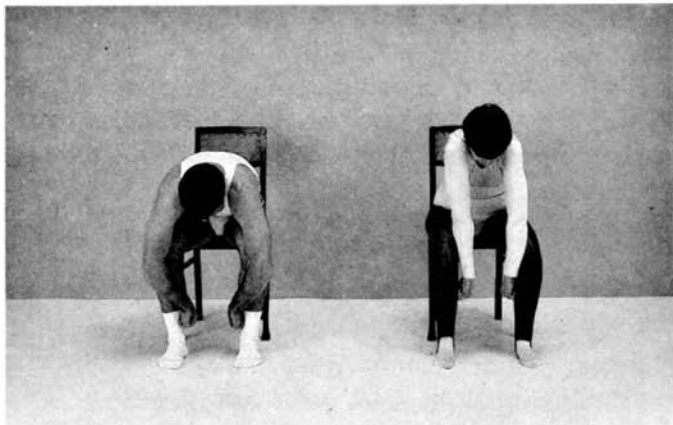
Beginnen Sie anfangs mit kleinen Halbkreisen, und vergrößern Sie erst allmählich den Radius. *Sie stärken hier hauptsächlich die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite und die der Unterschenkelrückseite.*

478

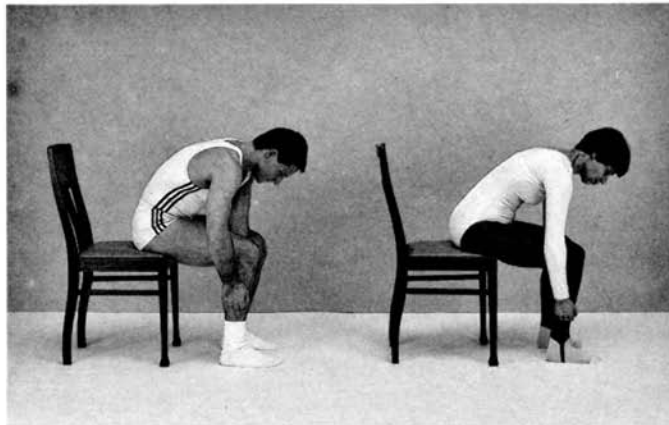


479





480



481

### Übung 206: Lockerung der Beine durch „Klopfen“ – im Sitzen

Aus dem geraden Sitzen in der Grätsche mit paralleler Fußstellung lassen Sie Ihren Oberkörper locker nach vorne fallen und „klopfen“ mit den Fäusten von den Waden bis zu den Oberschenkeln entlang der Beininnenseiten (Bild 480). Wiederholen Sie dies mehrmals, und „klopfen“ Sie danach Ihre Beinmuskulatur an den Außenseiten ebenfalls von unten nach oben. Sie können die Fersen dabei auch etwas vom Boden anheben. Sie können an einem Bein gleichzeitig Innen- und Außenseite „beklopfen“ (Bild 481).

#### *Beachten Sie:*

- Grätschposition (eine Schuhgröße Abstand) mit paralleler Fußstellung exakt einhalten,
- Becken nach hinten kippen, also gerader Rücken,
- Schultern locker nach vorne hängen lassen, nach dem „Klopfen“ leicht ausschütteln,
- ruhig atmen.

#### *Anmerkung:*

Mit dem „Klopfen“ im entspannenden „Kutschersitz“ regen Sie Ihren Kreislauf an, lockern die Muskulatur und fördern die Durchblutung der Haut. Das „Klopfen“ sollte locker aus dem Handgelenk und in gleichmäßigem Rhythmus ausgeführt werden. Die Finger werden locker zur Faust geschlossen, der Daumen liegt jeweils innen. Sie sollten für sich selbst den Klopfdruck herausfinden, der Ihnen am angenehmsten erscheint.



### Übung 207: Lockerung der Beine durch Schütteln – im Sitzen

Richten Sie sich aus der Position der Übung 206 zum geraden Sitz auf, heben Sie ein Bein leicht an und schütteln es kräftig aus der Hüfte bei gebeugtem Knie. Lockern Sie danach das andere Bein.

#### *Beachten Sie:*

- Gerade sitzen,
- Knie stets gebeugt halten,
- Fuß locker lassen.

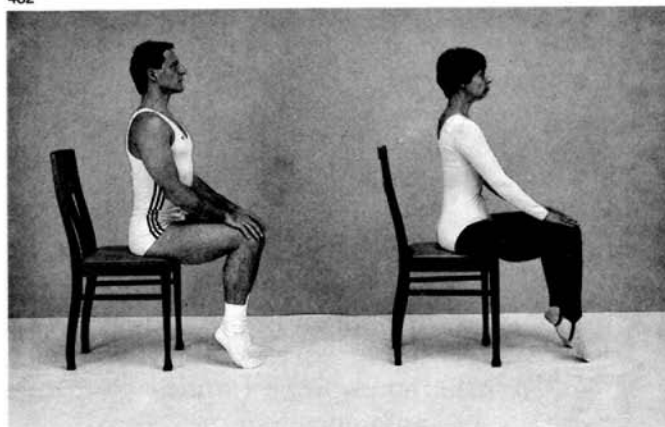
#### *Anmerkung:*

Dieses Schütteln aus der Hüfte können Sie auch im Liegen in der Rückenlage mit beiden Beinen gleichzeitig ausführen. Anschließend schütteln Sie z. B. vor der Bettkante aus der Hüfte wie oben beschrieben. *Beides im Wechsel fördert den Venenrückfluß.* Die Übung ist zu empfehlen nach langem Stehen oder vor dem Schlafengehen.

### Übung 208: Lockerung der Beine im Ballenstand – im Sitzen

Im geraden Sitzen mit paralleler Fußstellung in der Grätsche heben Sie beide Fersen etwas an und umfassen die Knie mit beiden Händen (Bild 482). Lockern Sie beide Beine gleichzeitig, indem Sie die Fersen schnell heben und senken, ohne sie jedoch auf dem Boden abzusetzen. Danach bewegen Sie Ihre Knie mit den Händen schnell hin und her, drücken also beide gleichzeitig nach innen bzw. beide nach außen. Auch hierbei die Fersen nicht auf den Boden absetzen.

482



**Beachten Sie:**

- Trotz Lockerung gerade sitzen,
- Fersen stets vom Boden weghalten,
- exakt die Grätschstellung und die parallele Fußstellung einhalten,
- Becken bleibt gerade,
- Schultern sind locker auf dem Brustkorb,
- Kopf gerade halten, d. h. das Kinn liegt wie auf einer Tischplatte (waagerecht).

**Anmerkung:**

*Die bis jetzt vorgestellten Übungen und Lockerungen 198 bis 208 dienen dazu, Ihren Körper auf die folgenden Übungen bzw. Belastungen vorzubereiten. Sie regen den Kreislauf an, um eine optimale Versorgung des Körpers herzustellen!*

**Übung 209: Vor- und Rückschwingen des gestreckten Beines –  
im Stand**

Stellen Sie sich nun in V-Stellung seitlich hinter den Stuhl und halten sich mit einer Hand an der Stuhllehne fest. Schwingen Sie das äußere Bein nach vorn und den entsprechenden Arm nach hinten (Bild 484). Das Bein pendelt anschließend nach hinten, dementsprechend der Arm nach vorn (Bild 483). Wechseln Sie das Schwungbein, indem Sie mit Ihrem ganzen Körper eine halbe Drehung ausführen und sich mit der anderen Hand an der Stuhllehne festhalten. Pendeln Sie je Bein anfangs mindestens 5mal.

*Beachten Sie:*

- Während des Schwingens die V-Stellung einhalten,
- das Knie des Schwungbeines in jeder Position gestreckt lassen. Achten Sie besonders auf die Kniestreckung beim Schwingen nach hinten (Bild 483),
- die Ferse des Schwungbeines wird in der Senkrechten an der Ferse des Standbeines vorbeigeführt. Die Ferse schwingt demnach genau vor und zurück auf einer Linie, ein seitliches Abweichen des Beines ist zu vermeiden,
- das Bein wird vorn und hinten gleich hoch geschwungen,
- der Ellenbogen des gestreckten Armes wird vorn nicht über die Brustlinie geführt und hinten entsprechend hoch gehoben,
- die Schultern bleiben locker, gerade und unten. Beim Schwingen werden sie weder nach vorne genommen noch hoch gezogen,
- es arbeiten nur ein Bein und ein Arm, der Rest des Körpers hält die Statik ein.

483



484



*Anmerkung:*

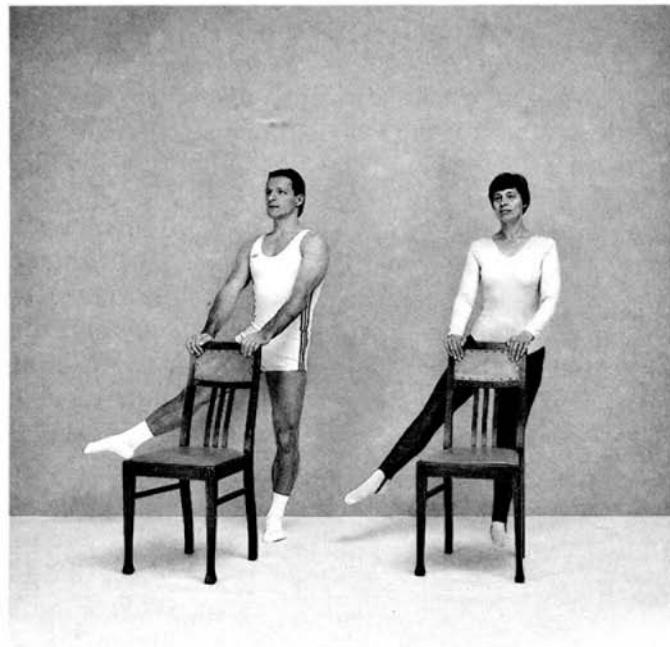
Bei exakter Ausführung kommt das Schwingen des Beines nur aus der Hüfte und nicht, wie es meistens gemacht wird, aus dem Kreuz (Lendenwirbelsäulenbereich). Dieses Arbeiten aus der Hüfte setzt aber wiederum Elastizität und Kraft im Knie- und Hüftbereich voraus. Entsprechend den vorhandenen Fähigkeiten dürfen die Gliedmaßen nur so weit ausholen, daß der übrige Körper unverändert seine gerade Haltung beibehalten kann.

*Sie dehnen die Muskulatur im Hüftbereich und stärken die Bauchmuskulatur sowie die der Oberschenkelrück- und -vorderseite. Das Üben auf einem Bein schult die Koordination, Arm- und Beineinsatz die Balance.*

*Auf dieser Übung bauen alle weiteren Schrittbewegungen, Fußschläge, Schrittsprünge usw. auf.* Vergleichen Sie auch hierzu in Schmidt/Klümper Übung 20: Vor- und Rückschwingen des gestreckten Beines auf 45 Grad, S. 42–43, Bilder 46–47. Vergleichen Sie weiter in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 107: Fußschläge aus der Hüfte in Schrittstellung auf 45, 90, 120 Grad und höher, S. 37–38, Bilder 215–217; Übung 109: Dehnung des Beckens (Hüftvorspannung) im geraden Stand vor der Wand, Lockerung im Lendenwirbelsäulenbereich, S. 40–41, Bilder 222–225; Übung 110: Verstärkte Dehnung des Beckens (Hüftvorspannung) und des Schultergürtels durch verschiedene Fußstellungen und Armführungen, S. 42–43, Bild 226–229; Übung 111: Dehnung der Körpervorderseite (wie Übung 109), jedoch mit gewinkeltem Standbein, S. 43–44, Bilder 230–231; Übung 112: Dehnung der Körpervorderseite mit gewinkeltem Standbein (wie Übung 111) bei verschiedenen Fußpositionen und Armführungen, Erreichen der Bogenspannung im Stand, S. 44–45, Bilder 232–235; Übung 118: Knie über Knie, hinten eingesetzt (Dehnung des Oberschenkels), S. 52, Bild 247; Übung 119: Wie Übung 118, jedoch mit Anheben des Knies, S. 52–53, Bilder 248–249; Übung 120: Fußschläge mit Haltearbeit – aus der Schlußstellung, S. 53–54, Bilder 250–252; Übung 121: Fußschläge mit Haltearbeit – aus der V-Stellung, S. 55, Bilder 253–255; Übung 125: Fußschläge rückwärts mit Haltearbeit – aus der V-Stellung, S. 60–61, Bilder 264–265; Übung 126: Beinkreisen am Boden, S. 62–63, Bilder 266–268; Übung 127: Beinkreisen auf 45 Grad, S. 64–65, Bilder 269–271.



485



486

### Übung 210: Kleine Beinschwünge vor dem Körper – im Stand

Stellen Sie sich in der Grätsche hinter den Stuhl, und halten Sie sich mit beiden Händen an der Lehne fest. Aus der Grätsche, mit Schuhgrößenabstand und in leichter V-Stellung, schwingt ein Bein vor dem Körper seitlich am anderen Bein vorbei (Bild 485) zur entgegengesetzten Seite. Anschließend schwingt es wieder zurück (Bild 486) und wird in die Grätsche abgesetzt (zur Ausgangsposition). Sofort beginnt das andere Bein zu schwingen. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel je Bein anfangs 3mal.

#### *Beachten Sie:*

- Knie des Stand- und Schwungbeines gestreckt lassen,
- Bild 485: Das Bein zur Gegenseite mit auswärtsgedrehtem Oberschenkel schwingen,
- Bild 486: Das Bein beim Zurückschwingen nicht durch Einwärtsdrehen oder Nachhintenkippen des Beckens anheben (Gefahr des Ausweichens ins Hohlkreuz),
- die Fußspitze gestreckt lassen,

- das Absenken in die Grätsche langsam ausführen. Denken Sie auch hier wieder an den Fersenabstand von einer Schuhgröße!
- Becken gerade halten,
- Schulterblätter liegen am Brustkorb hinten an,
- Kopf gerade halten.

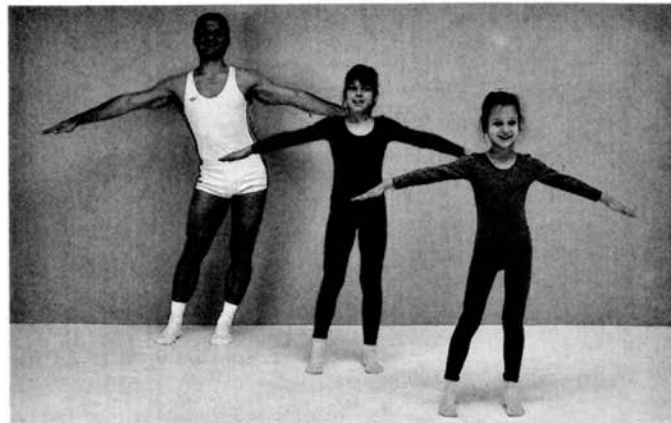
*Anmerkung:*

*Sie trainieren die Standfestigkeit auf einem Bein.* Beim Üben sollten Sie darauf achten, daß das Schwungbein jeweils in gleicher Höhe schwingt. Beginnen Sie die Übung langsam. Steigern Sie das Tempo und die Höhe erst bei erreichter Standfestigkeit (Balance) und symmetrischer Beinführung.

Generell gilt: Alle Übungen erst langsam und exakt ausführen, bevor Sie das Tempo steigern!

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 27: Kleine und große Beinschwünge vor dem Körper bei 45 und 90 Grad, S. 49–50, Bilder 59–62 und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 122: Fußschläge seitlich mit Haltearbeit – aus der Schlußstellung, S. 56–57, Bilder 256–258; Übung 123: Fußschläge seitlich mit Haltearbeit – aus der V-Stellung, S. 57–58, Bilder 259–261; Übung 124: Große Fußschläge seitlich – aus der V-Stellung, S. 59–60, Bilder 262–263; Übung 131: Dehnung der Auswärtsdrehung in Bauchlage – einbeinig, S. 71–73, Bilder 278–283.

487





## Übung 211: Beckenkreisen in der Grätsche – im Stand

Stellen Sie sich im geraden Stand in die Grätsche (Schuhgrößenabstand!) bei paralleler Fußstellung, und heben Sie Ihre Arme in die Seithalte (Ellenbogen in Brustlinienhöhe). Führen Sie das Becken nun nach links, nach vorn, zur rechten Seite und nach hinten (Bild 487). Dieses Kreisen kann jeweils 4- bis 6mal im Wechsel links- und rechtsherum ausgeführt werden.

### *Beachten Sie:*

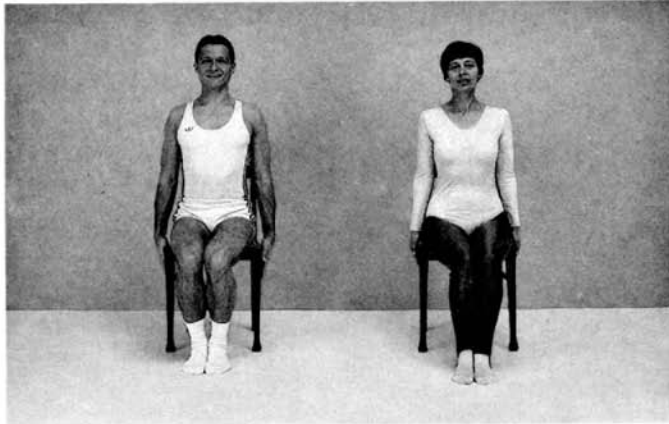
- Die Standposition verändert sich nicht,
- die Knie bleiben beim Kreisen immer gestreckt oder nur leicht gebeugt bei geradem Oberkörper,
- der Oberkörper behält die ganze Zeit ruhig die Ausgangsstellung bei,
- keine Ausgleichbewegungen mit den Armen,
- Kopfhaltung stets gerade.

### *Anmerkung:*

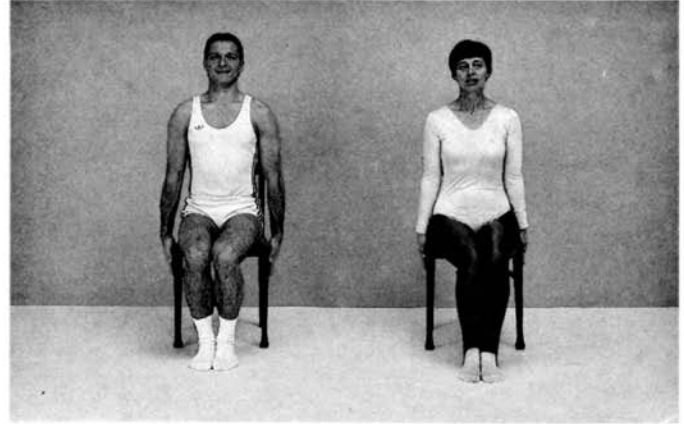
Führen Sie die Übung langsam aus. Atmen Sie ruhig und bewußt. Zur Verbesserung Ihres Körpergefühls können Sie dabei Ihre Augen schließen oder sich in einem Spiegel kontrollieren. Üben Sie jedoch nur so lange vor dem Spiegel, bis Sie die Übung wie oben beschrieben ausführen können. Der Spiegel sollte stets nur zur Kontrolle dienen. Sie sollten ein Bewußtsein für die richtige Ausführung erarbeiten.

*Durch die Armseithalte trainieren Sie Ihre Schulter- und Armkraft.* Sie können die Arme auch in die Hoch- oder Vorhalte oder in den Flechtgriff hinter den Kopf nehmen, sollten jedoch stets die oben beschriebene Körperstatik berücksichtigen.

Bei starkem Hohlkreuz vermeiden Sie bitte das Beckenkreisen nach hinten. Führen Sie in diesem Fall die Übung wie in Übung 240 beschrieben aus. Beschreiben Sie also nur Halbkreise oder dehnen Sie Ihr Becken nur zur linken und rechten Seite, *um die Beckenbeweglichkeit zu verbessern* (vgl. Einleitung, insb. S. 20–24). Vergleichen Sie hierzu auch in Schmidt/Klümper Übung 23: Beckenkreisen in der Grätsche, S. 45–46, Bild 50. Weitere Übungen zur Verbesserung der Beckenbeweglichkeit sind die Dehn- und Kräftigungsübungen der Zwischenrippen-, Rücken- und Bauchmuskulatur.



488



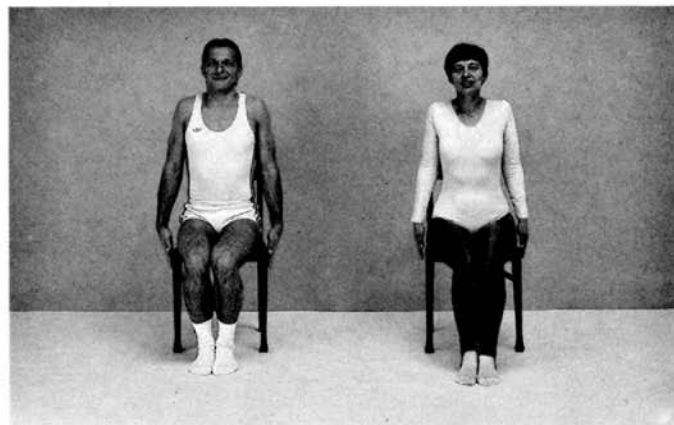
489

### **Übung 212: Heben und Senken, Vor- und Zurückführen der Schultern (Lockern der Schultern) – im Sitzen**

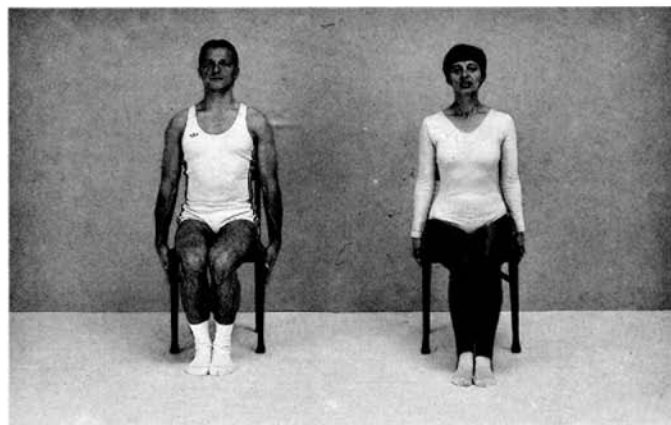
Umgreifen Sie im geraden Sitz bei geschlossener Fußstellung den Stuhlsitz neben Ihren Hüften. Heben Sie die Schultern beim Einatmen möglichst weit nach oben (Bild 490), und senken Sie sie beim Ausatmen nach hinten unten (Bild 491), so daß die Schulterblätter hinten am Brustkorb anliegen. Bei seitlich locker hängenden Armen heben und senken Sie die Schultern in Ihrem natürlichen Atemrhythmus. (Die Arme beginnen unwillkürlich leicht zu schwingen). Aus dieser Stellung führen Sie Ihre Schultern möglichst weit nach vorne, ohne den Brustkorb zu senken (Bild 489), und wieder zurück (Bild 488). Wiederholen Sie die Übung in dieser Reihenfolge mindestens 5mal.

#### ***Beachten Sie:***

- Die gerade Sitzhaltung stets beibehalten (vgl. Übung 199),
- Schlußstellung der Füße nicht verändern,
- Knie stets zusammenhalten,
- Becken gerade halten,
- Brustkorb stets aufgerichtet lassen,
- Kopfhaltung bleibt beim Bewegen der Schultern unverändert gerade,
- beim Heben und Senken der Schultern richtet sich die Bewegung nach Ihrer Atmung und nicht umgekehrt.



490



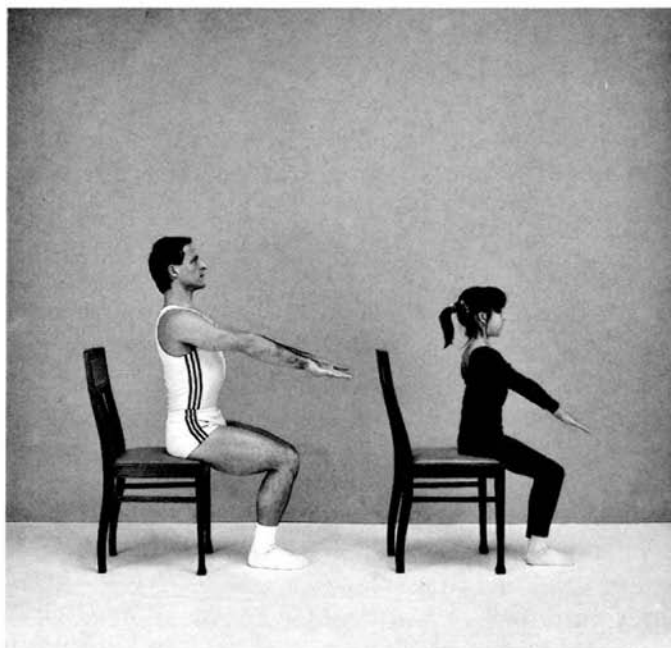
491

*Anmerkung:*

*Mit dieser Übung lockern Sie den Schulter-Nacken-Bereich. Zusätzlich wirken Sie durch die bewußte Atemtechnik beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Sie verbessern durch das bewußte Atmen in Verbindung mit der Bewegung Ihre Konzentration und das Körpergefühl.*

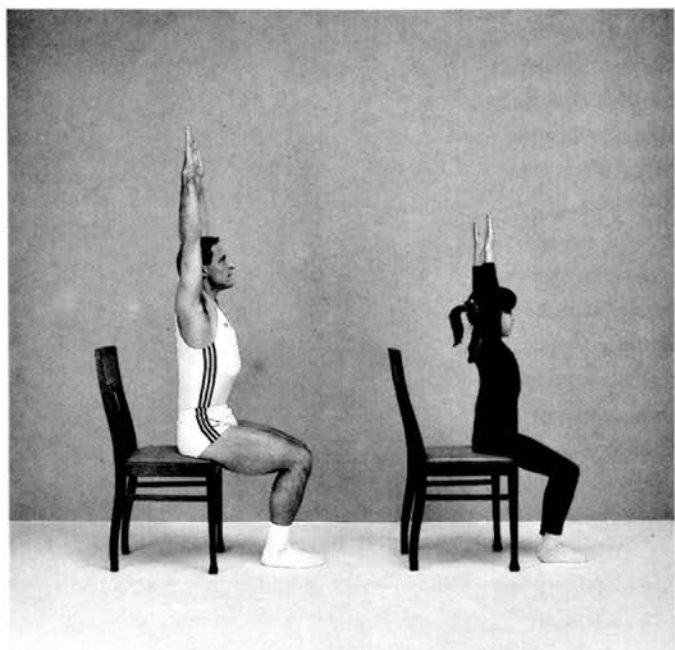


492

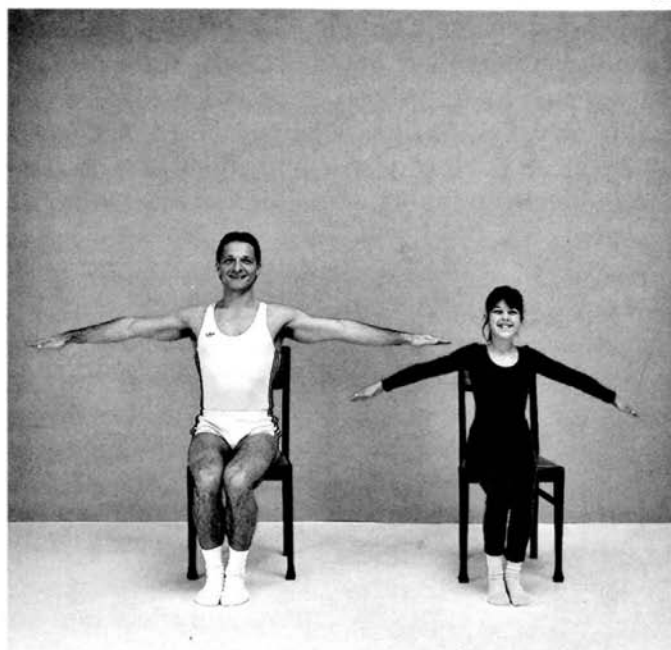


493

494



495



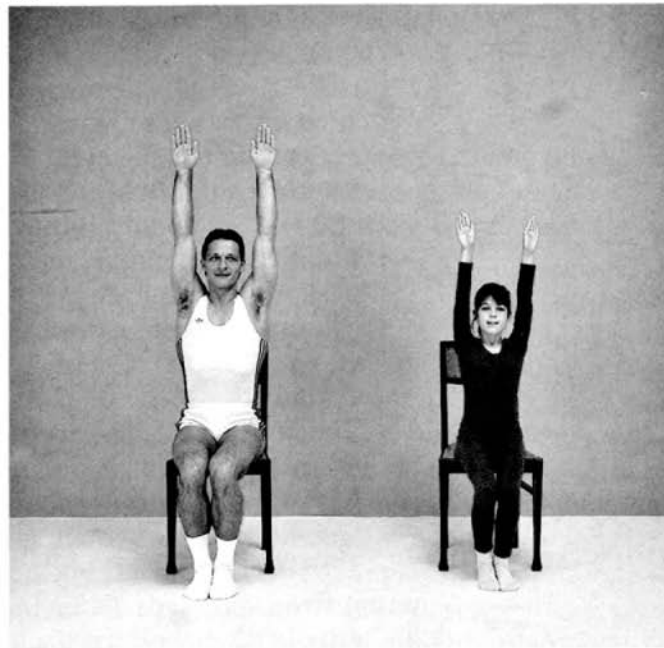
### Übung 213: Schwingen der Arme über die Vor- bzw. Seithalte zur Hochhalte – im Sitzen

Im geraden Sitz stellen Sie wieder Ihre Füße in die Schlußstellung und führen die gestreckten Arme am Stuhl entlang nach hinten (Bild 492). Aus dieser Position schwingen Sie Ihre Arme parallel über die Vorhalte (Bild 493) zur Hochhalte (Bild 494 und 496). Schwingen Sie Ihre Arme wieder zurück zur Ausgangsstellung und wiederholen die Übung 3- bis 5mal. Schwingen Sie danach Ihre Arme über die Seithalte (Bild 495) zur Hochhalte (Bild 496). Wiederholen Sie auch hier die Übung 3- bis 5mal.

#### *Beachten Sie:*

- Stets den geraden Sitz beibehalten,
- Fußstellung gerade und parallel,
- Knie stets zusammen lassen,
- Schultern stets nach hinten unten ziehen,
- Ellenbogen, Handgelenke und Finger gespannt und geschlossen halten,
- Kopfhaltung gerade.

496



*Anmerkung:*

Schwingen Sie die Arme nur so weit in die Endposition der Hochhalte, wie Sie Ihren Körper in der geraden Sitzposition halten können. Das Ziel, und dies gilt für alle Übungen der Basisgymnastik, ist es, die Bewegungen richtig auszuführen und als Folge des Übens mit der Zeit möglichst in die beschriebenen Endpositionen zu gelangen.

*Mit den verschiedenen Armführungen kräftigen Sie Schulter- und Armbereich.*

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 3: Armführungen, S. 23–24, Bilder 8–10; Übung 42: Übungen 37–42: Schulterbeweglichkeit, S. 62, Bild 85; Übung 43: „Schwimmbewegung“, S. 62–63, Bilder 86–89.

**Übung 214: Schulterkreisen mit hängenden Armen – im Sitzen**

Aus der Ausgangsstellung, dem geraden Sitz (Bild 464), lassen Sie Ihre Arme locker neben dem Körper hängen. Heben Sie Ihr Brustbein, und kreisen Sie die Schultern rückwärts über die in Übung 212 beschriebenen Positionen nach vorn (Bild 489), oben (Bild 490) und hinten unten (Bilder 488 und 491). Wiederholen Sie die Übung mindestens 10mal, und kreisen Sie danach genauso oft Ihre Schultern vorwärts.

*Beachten Sie:*

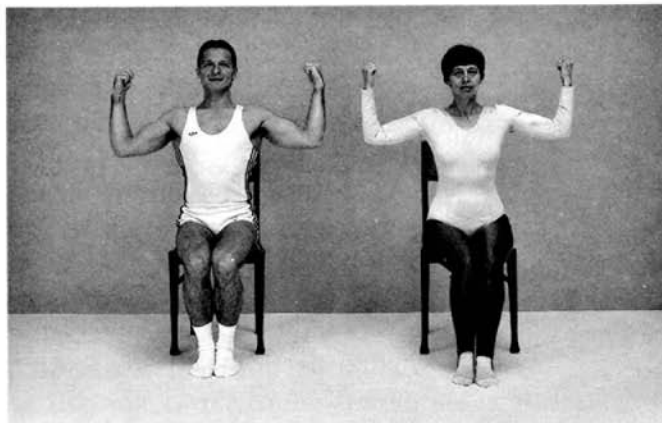
- Stets gerade sitzen,
- Brustkorb aufgerichtet halten,
- Schultern, Arme und Hände locker führen,
- Handflächen berühren mit gestreckten Fingern den Stuhl,
- die Bewegung kann, wie in Übung 212 beschrieben, an den Atemrhythmus angeglichen werden.

*Anmerkung:*

*Mit diesem Kreisen der Schultern lockern Sie Ihren Schultergürtel besonders nach Anstrengungen und bereiten ihn auf Belastungen vor.*

Sie können die Übung dahingehend erweitern, daß Sie beim Ziehen der Schultern nach hinten unten verstärkt den ganzen Arm nach unten strecken, so als ob Sie in jeder Hand eine 10 kg schwere Hantel hielten, die die Schultern nach unten zöge.





497

### Übung 215: Oberarmkreisen in U-Halte – im Sitzen

Aus dem geraden Sitz mit den Füßen in Schlußstellung heben Sie beide Arme in die U-Halte und schließen die Hände zur Faust (Bild 497). Die Unterarme werden dabei leicht nach hinten gedrückt. In dieser Position führen Sie nun mit den Ellenbogen kleine Kreisbewegungen links- und rechtsherum je 8- bis 15mal aus. Danach Schultern und Arme nach vorn auslockern.

#### *Beachten Sie:*

- Stets gerade sitzen,
- Schultern beim Kreisen der Ellenbogen nicht hochziehen, d. h., Schulterblätter stets hinten an den Brustkorb anlegen,
- während des Kreisens den Druck der Unterarme nach hinten beibehalten,
- die zur Faust geschlossenen Hände zeigen zum Körper.
- ruhig atmen.

#### *Anmerkung:*

Zur Vereinfachung kann die Übung auch mit auf den Schultern gestreckt aufgelegten Fingerspitzen ausgeführt werden. Auch hier befinden sich die Ellenbogen wieder in Brustlinienhöhe. Beginnen Sie wie zuvor auch erst mit kleinen Kreisen. Lassen Sie stets die Finger auf Ihren Schultern und vergrößern Sie allmählich die Kreisbewegung der Ellenbogen.

Die oben angegebene Übung können Sie noch erweitern, indem Sie

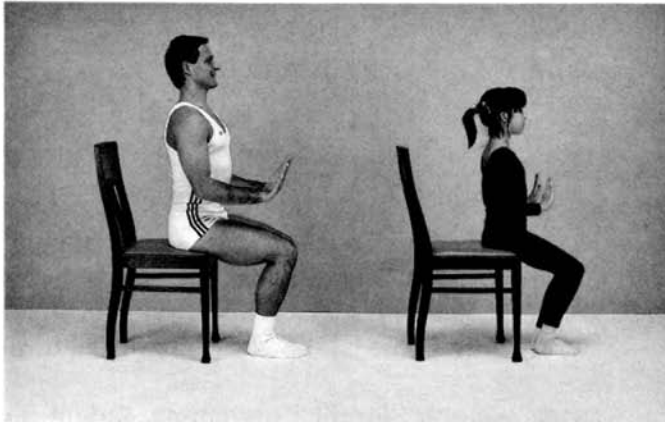
aus der U-Halte die Ellenbogen strecken, anschließend in der Seithalte die Fäuste öffnen und die Handflächen mit geschlossenen Fingern strecken. Halten Sie diese Stellung einige Sekunden, und denken Sie daran, die Ellenbogen in Brustlinienhöhe zu belassen. Rollen Sie nun die Finger wieder langsam ein, und beugen Sie die Ellenbogen zur U-Halte. Sie können diese Variation anfangs 3- bis 5mal wiederholen.

*Sie bereiten mit diesen kleinen Kreisbewegungen den Schulter-, Hals- und Nackenbereich für weitere Dehn- und Kräftigungsübungen vor. Vergleichen Sie auch hierzu in Schmidt/Klümper Übung 35: Kleines Armkreisen in U-Halte, S. 58, Bild 76.*

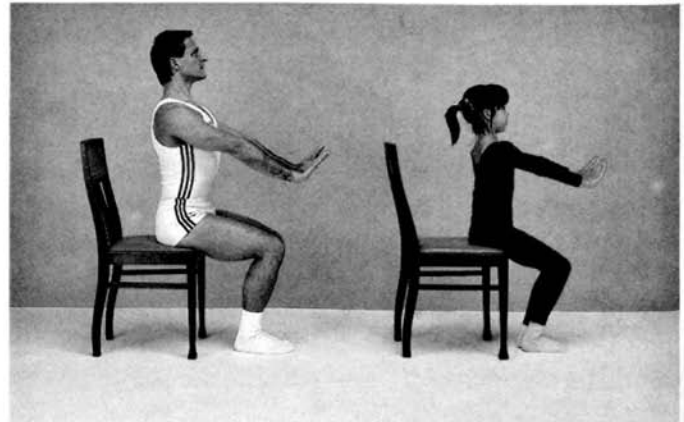
### Übung 216: Armführung mit Ellenbogen- und Handgelenkeinsatz – im Sitzen

Aus dem geraden Sitz heben Sie nur Ihre Unterarme in die Waagerechte und klappen die Handgelenke bei gestreckten Handflächen und gestreckten Fingern möglichst weit nach oben zum Körper (Bild 498). Strecken Sie nun die Ellenbogen in die Vorhalte unter Beibehaltung des Zuges der Finger zum Körper (Bild 499). Klappen Sie nun die Handgelenke nach unten (Bild 500) und ziehen die Ellenbogen wieder zum Körper (Bild 501), wobei die gebeugten Ellenbogen immer die Körperseite berühren müssen. Wiederholen Sie die Übung langsam, anfangs 5mal, bevor Sie sie als fließende Bewegung mit Tempo ausführen. Sie können auch die Richtung ändern und die Bewegung zur Seite ausführen.

498



499



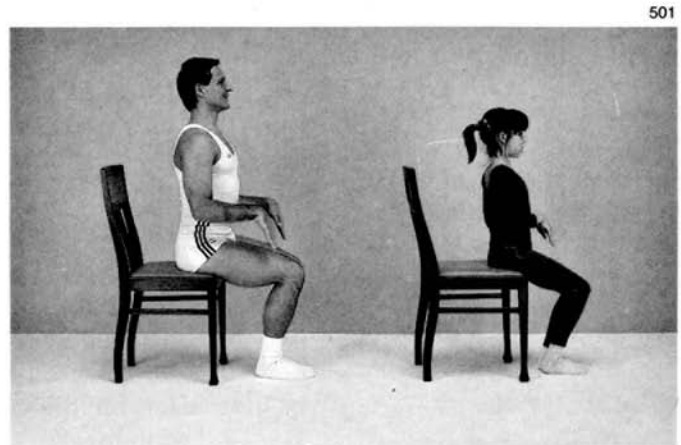
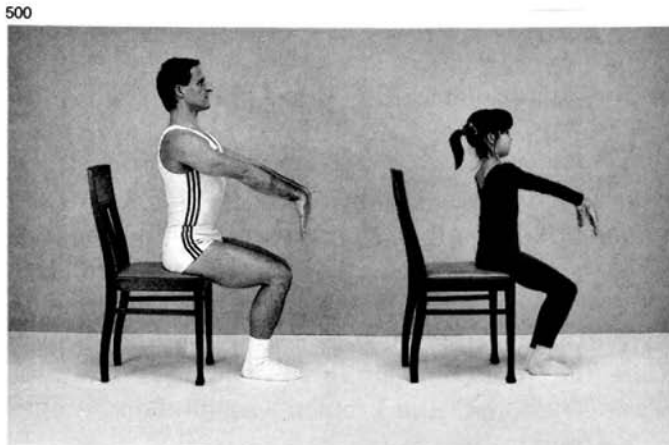
*Beachten Sie:*

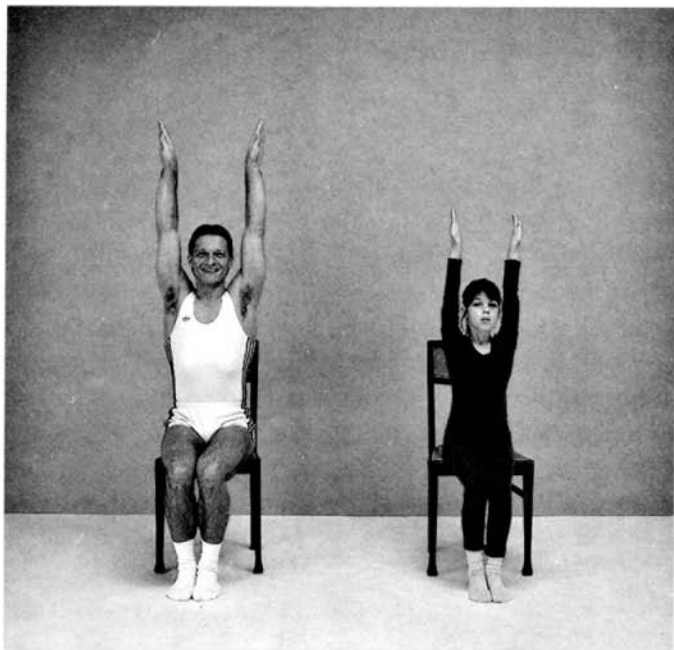
- Füße in Schlußstellung lassen, d. h., Fersen bleiben auf dem Boden,
- Knie zusammen halten,
- gerade Beckenstellung,
- Schultern stets hinten am Brustkorb angelegt lassen,
- Brustkorb aufgerichtet halten,
- die gebeugten Ellenbogen leicht gegen die Körperseiten drücken (parallele Armführung),
- beim Strecken der Ellenbogen soll die Ellenbogenkuhle stets zur Decke zeigen,
- Abklappen der Handgelenke bei gestrecktem Handrücken,
- Finger immer geschlossen und gestreckt halten,
- Kopf gerade halten,
- die gerade Sitzhaltung bei der Bewegungsausführung nicht verändern.

*Anmerkung:*

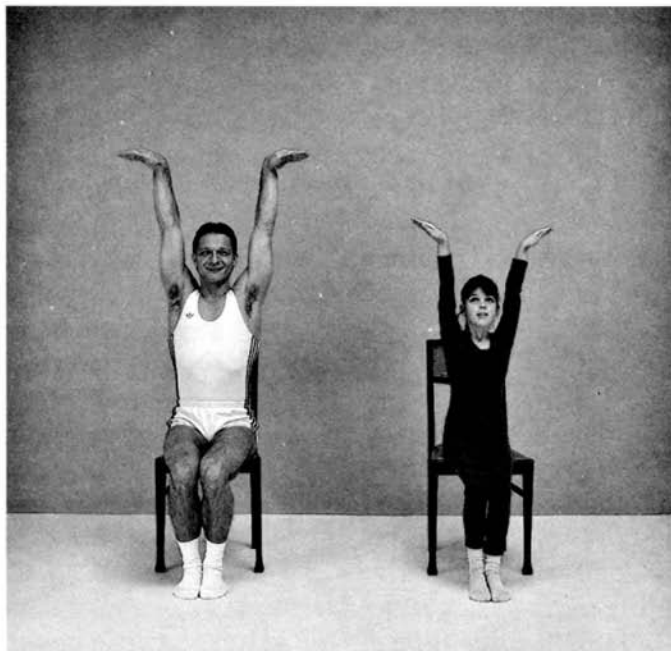
*Mit dieser Übung stärken und dehnen Sie die Unterarmmuskulatur, d. h. die Handgelenkbeuger und -strecker (vgl. Übungen 217, 227, 228 und 229). Dieses Training der Arme ist für alle Tätigkeiten im Beruf oder im Sport, die die Handgelenke mit Unter- und Oberarm beanspruchen, von größter Wichtigkeit!*

*Vergleichen Sie auch hierzu in Schmidt/Klümper Übung 50: Arme, Handgelenke und Finger, S. 69–70 und in Schmidt/Klümper/Rieß-*





502



503

land Übung 180: Haltearbeit der Arme in der Seithalte, S. 140–141, Bilder 417–420; Übung 182: Armdrehung mit Ellenbogen- und Handführung, S. 143–144, Bilder 423–426.

### **Übung 217: Kreisen der Handgelenke aus der Armhochhalte – im Sitzen**

Heben Sie gerade sitzend Ihre gestreckten Arme in die Hochhalte, die Handflächen zeigen nach außen (Bild 502). Klappen Sie die gespannten Hände ab (Bild 503) und kreisen nun aus Ihren Handgelenken, während Sie die Hände gleichzeitig durch Beugen der Ellenbogen immer weiter nach unten ziehen (Bild 504). Schütteln Sie Ihre Hände nach unten aus, und beginnen Sie die Übung von neuem. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal und kreisen anschließend entgegengesetzt.



504

*Beachten Sie:*

- Schlußstellung der Füße einhalten,
- Knie stets zusammenhalten,
- Becken gerade lassen,
- Brustkorb heben,
- Schulterblätter bleiben hinten am Brustkorb angelegt,
- Arme gestreckt mit Handflächen nach außen und parallel in die Hochhalte führen,
- Finger stets zusammen und gestreckt halten,
- stets gerade Sitzhaltung beibehalten,
- Kopf gerade lassen.

*Anmerkung:*

*Mit dieser Übung lockern Sie den Unter- und Oberarmbereich und unterstützen die Beweglichkeit der Handgelenke. Sie fördern den Venenrückfluß und somit die Durchblutung Ihrer Arme und die Herstellung von „Gelenkschmiere“ (Synovialflüssigkeit) in den Handgelenken.*

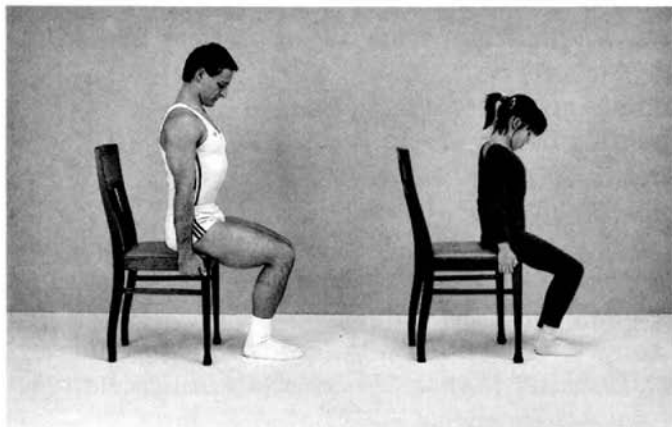
## Übung 218: Vor- und Rückneigen des Kopfes – im Sitzen

Zur Vorbereitung auf die folgenden Übungen des Hals-Nackensbereiches eignen sich sehr gut die Übungen 212 bis 217, da Sie damit den Schulterbereich schon gelockert haben. Aus dem geraden Sitzen heben Sie bei herabhängenden Armen Ihre Schultern an die Ohren und drücken sie dann langsam nach hinten herunter. Wenn Sie sich mit Ihren Händen seitlich neben den Hüften an der Stuhlkante festhalten, können Sie das Herunterziehen der Schultern verstärken bzw. unterstützen. Nun neigen Sie beim Einatmen nur den Hinterkopf langsam nach vorn, ohne die Halswirbelsäule zu „knicken“ (Sie führen nur das Kinn nach unten in Richtung Brust). Beim Ausatmen heben Sie das Kinn langsam nach oben und neigen dadurch nur den Hinterkopf nach hinten, wieder ohne die Wirbelsäule zu „knicken“. Öffnen Sie dabei bitte leicht Ihren Mund bei entspannten und lockeren Lippen. Wiederholen Sie die Übung langsam und bewußt mindestens 5mal.

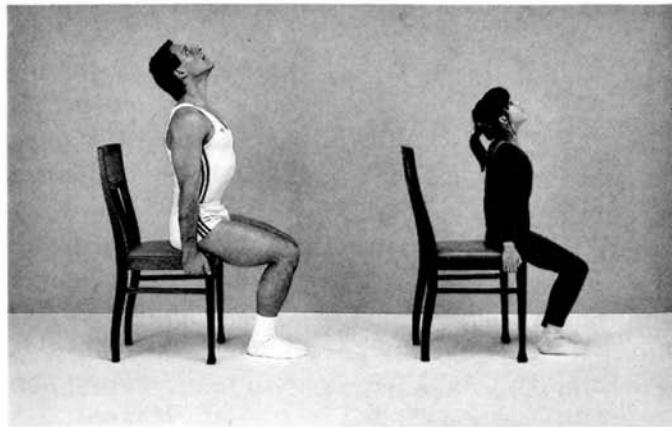
### *Beachten Sie:*

- Kinn in der Ausgangsstellung waagerecht stellen,
- den Kopf langsam nach vorn und hinten neigen,
- konzentrieren Sie sich auf Ihren Atemrhythmus,
- vergessen Sie bitte nicht, den Mund beim Nachhintenneigen leicht zu öffnen,
- stets gerade sitzen,

505



506





- Sie können die Übung auch in der Grätsche sitzend bei paralleler Fußstellung ausführen.

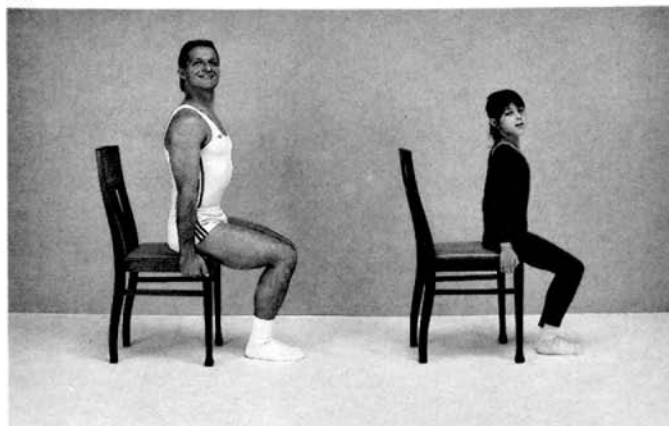
**Anmerkung:**

*Sie dehnen und lockern damit den Hals-Nackengebiet. Besonders als Anfänger oder älterer Mensch sollten Sie genau auf die oben genannten Anweisungen achten, da Sie ansonsten statt Verspannungen zu lösen Verkrampfungen herbeiführen. Sie können auch hier auf die Laute „PU“ oder „SS“ ausatmen, um Ihre Atemtechnik zu verbessern. Nach allen Hals- und Nackenübungen sollten Sie Ihre Schultern zur Lockerung kreisen, heben oder senken. Eine weitere Lockerung ist durch Anheben der am Körper anliegenden Arme beim Einatmen und durch anschließendes Senken beim Ausatmen zu erreichen. Während der Atempause hängen Schultern und Arme locker pendelnd herunter (vgl. hierzu Übung 212).*

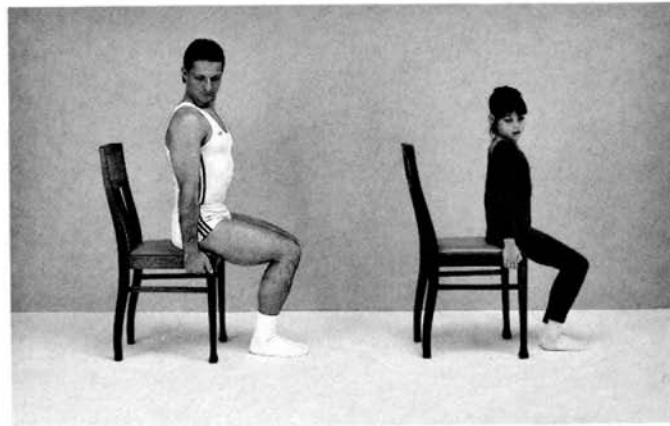
**Übung 219: Seitliches Nicken des Kopfes – im Sitzen**

Aus dem geraden Sitzen führen Sie beim Einatmen das waagrecht gestellte Kinn nach rechts (Bild 507). Aus dieser Position nicken Sie 2- bis 3mal auf die Schulter, ohne diese nach oben zu ziehen (Bild 508). Drehen Sie das Kinn über die Waagerechte zur anderen Seite, und nicken Sie auch hier 2- bis 3mal. Wiederholen Sie die Übung wie beschrieben mindestens 4- bis 6mal je Seite.

507



508



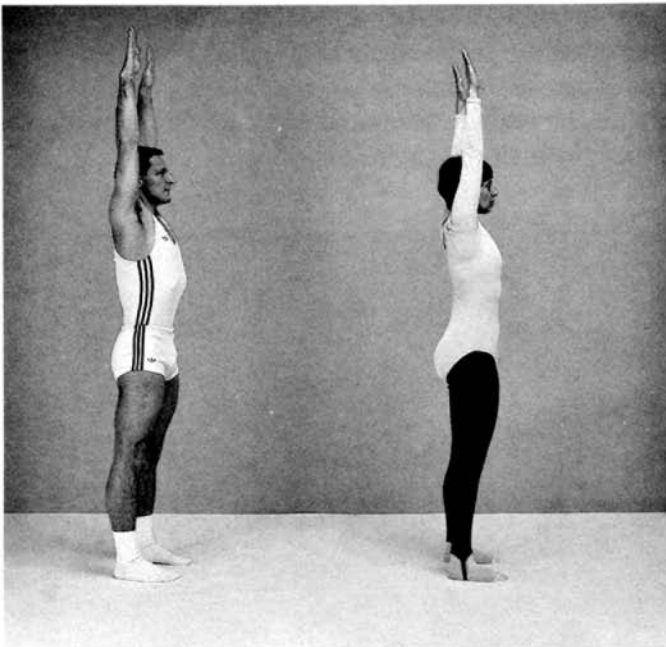
*Beachten Sie:*

- Beim zur Seite geführten Kopf muß der Abstand zwischen Kinn und Schulter mindestens eine Faustgröße betragen. Zur Kontrolle können Sie sich Ihre Faust auf die Schulter legen.
- Beim Nicken nicht die Halswirbelsäule abknicken, sondern das Kinn bzw. den Hinterkopf führen,
- Kinn beim Seitenwechsel auf gleicher Höhe bewegen,
- stets gerade sitzen,
- Fersen am Boden halten.

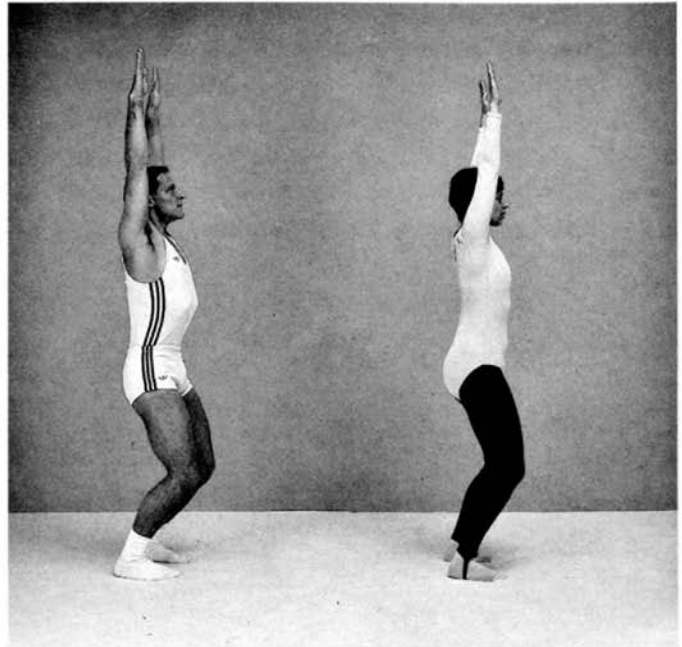
*Anmerkung:*

Zur Verstärkung der Dehnung im Nackenbereich können Sie auch bei seitwärts geneigtem Kopf die von Ihrer Blickrichtung abgewandte Schulter mit der Hand an der Stuhlkante nach unten ziehen. Ziehen Sie Ihre Schulter nur so weit nach unten, wie es für Sie angenehm ist. Sie dürfen ein leichtes „Ziehen“ spüren, jedoch kein „Stechen“ oder „Schmerzen“. Ziehen Sie die Schulter langsam herunter, damit Sie die für Sie erträgliche Stellung der Dehnung herausfinden.

509



510

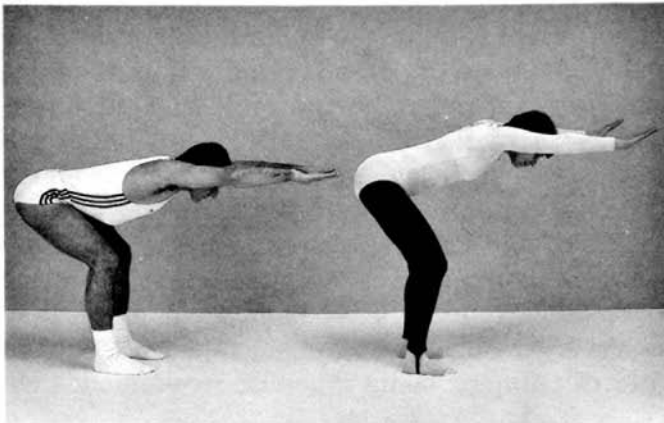


Für weitere Übungen zur Lockerung des Schulter-Nackenbereiches vergleichen Sie in Schmidt/Klümper Übung 45: Vor- und Rückneigen des Kopfes, S. 65, Bilder 93–94; Übung 46: Seitdehnung des Halses, S. 66, Bild 95; Übung 47: Seitliches Nicken des Kopfes, S. 66, Bild 47; Übung 48: Vor- und Zurückschieben des Kopfes, S. 67, Bilder 97–98 und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 197: Vor- und Rückneigen des zur Seite gedrehten Kopfes, S. 161, Bilder 461–463.

### Übung 220: Lockerung des Schulter-Nackenbereiches – im Stand

Aus dem geraden Stand in der Grätsche mit paralleler Fußstellung führen Sie Ihre gestreckten Arme in die Hochhalte mit den Handflächen nach vorne zeigend (Bild 509). Beugen Sie nur Ihre Knie in Richtung der Fußspitzen, ohne die gerade Körperhaltung zu verändern (Bild 510). Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, ohne die Stellung der Kniebeuge und der Arme in der Hochhalte zu verändern, und verharren Sie einen Moment (Bild 511). Aus dieser Haltung lassen Sie dann Ihre Schultern, Arme, Handgelenke, Finger und den Kopf locker aus dem Schultergürtel nach vorn fallen, ohne die Spannung im Rücken und den Beinen zu verlieren (Bild 512). Pendeln Sie in dieser Stellung aus, so lange Sie durch den leicht geöffneten Mund ausatmen. Atmen Sie wieder durch die Nase ein, richten Sie den geraden Oberkörper mit hängenden Armen und gleichzeitigem Strecken der Knie auf und beginnen die Übung wieder von neuem. Wiederholen Sie die Übung 3- bis 5mal.

511



512



*Beachten Sie:*

- Stets exakt die Grätsche (eine Schuhgröße Abstand zwischen den Fersen!) bei paralleler Fußstellung einhalten,
- Knie beugen sich in Richtung der Fußspitzen, Fersen bleiben dabei fest am Boden,
- beim Beugen der Knie Becken gerade halten und die Statik des Oberkörpers mit erhobenen Armen nicht verändern,
- beim Vorneigen des Oberkörpers zur „Tischposition“ Rücken gerade halten, und das Becken ein bißchen nach hinten schieben, ohne jedoch den eingenommenen Kniewinkel zu verändern,
- Schultern, Arme und Kopf entspannt hängen lassen,
- Atemtechnik.

*Anmerkung:*

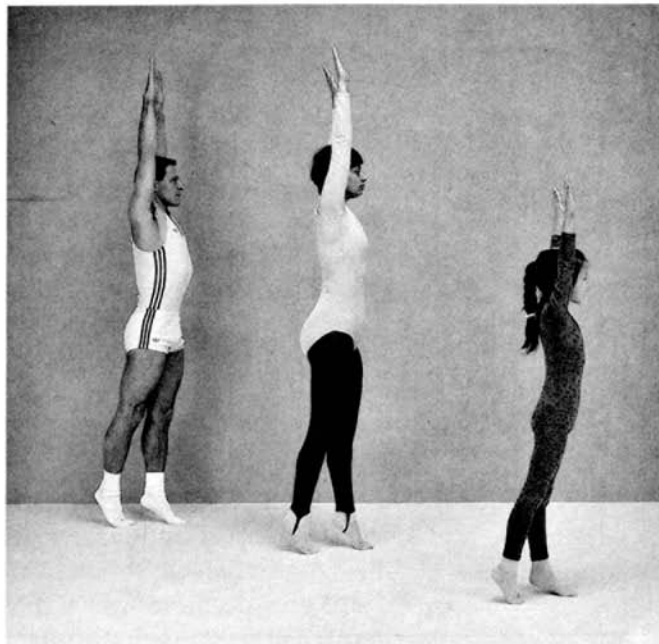
Diese Übung beendet die allgemeine Vorbereitung des Körpers. Nun können weiterführende Übungen angeschlossen werden. Zusammenfassend läßt sich sagen: Wir bereiteten den Körper gezielt vor, mit den Füßen beginnend (vgl. Übungen 198, 200, 201), über leichte Knieerwärmung (vgl. Übungen 199, 202), durch Oberschenkeldehnung und -kräftigung (vgl. Übungen 203, 204), mit Hüftlockerung (vgl. Übungen 205, 209, 210, 211) und Schulterlockerung sowie z. T. -kräftigung (vgl. Übung 212 bis 217), bis hin zu den Kopfbewegungen (vgl. Übungen 218 bis 219) und schließlich zur Gesamtkörperlockerung (vgl. Übung 220). Erst jetzt ist er auf weitere Dehnungen und Kräftigungen sowie Belastungen größeren Umfanges vorbereitet. An diesem Vorgehen läßt sich ein Grundprinzip der Basisgymnastik ablesen, und zwar: das Erwärmen des Körpers von den Füßen über alle folgenden Glieder bis hin zum Kopf. Durch einfache kleine Dehnungen, Lockerungen und Kräftigungen in meist kreisender Ausführung werden Ihre Gelenkkapseln „gereizt“ und zur Herstellung der schon erwähnten „Gelenkschmiere“ (Synovialflüssigkeit) veranlaßt. Diese „Gelenkschmiere“ wirkt wie ein Puffer, bildlich gesprochen wie eine Matratze zwischen Gelenkkopf und -pfanne. So ist ein relativer Schutz für den knöchernen (passiven) Bewegungsapparat gewährleistet. Ferner wird Ihr Kreislauf angeregt und damit die Versorgung der Muskulatur (aktiver Bewegungsapparat) durch leichte Belastungen verbessert. Einseitiges Üben wird vermieden, und durch die beschriebenen Gegenbewegungen und Lockerungen nach Dehnungen und Kräftigungen bleibt Ihnen im wesentlichen ein Muskelkater erspart.

# Geh- und Laufübungen

### Übung 221: Ballengang mit Armhochhalte

Führen Sie Ihre gestreckten Arme über die Vorhalte in die Hochhalte und lösen dabei die Fersen, so weit Sie können, vom Boden (Bild 513). Gehen Sie so im Ballengang sechs Schritte, führen die Arme danach über die Seithalte in die Grundstellung zurück, senken gleichzeitig die Fersen und gehen sechs Schritte normal bei hängenden Armen. Wiederholen Sie die Übung 3mal und verbinden dann das Gehen im Ballengang mit Übung 222.

513



*Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 222,
- Erheben der Fersen bei gerader Fußstellung (nicht seitlich über die Knöchel ausweichen),
- Fersen beim Gehen im Ballengang nicht senken,
- Knie stets gestreckt lassen,
- Becken gerade halten,
- Schultern nicht nach oben ziehen,
- Armführung stets mit gestreckten Ellenbogen, Handgelenken und gespannten Fingern,
- Kopf gerade halten,
- Atemtechnik: Beim Führen der Arme in die Hochhalte und Heben der Fersen durch die Nase einatmen, beim Ausatmen Arme und Fersen senken, weitergehen und nach der Atempause die Übung von neuem beginnen.

**Übung 222: Wechsel vom Ballengang und Gehen auf dem ganzen Fuß mit geneigtem Oberkörper**

Führen Sie diese Übung gleich nach dem in Übung 221 beschriebenen Ballengang aus. Beim Senken der Arme über die Seithalte atmen Sie aus, beugen die Knie so weit, daß Ihre Fersen beim Gehen ganz auf dem Boden bleiben können, und neigen den Oberkörper über die Knie (Bild 514). Gehen Sie in dieser Stellung sechs kleine Schritte, richten sich danach auf zum geraden Stand und führen gleich Übung 221 aus. Wiederholen Sie so die beiden Übungen im Wechsel 3- bis 5mal.

*Beachten Sie:*

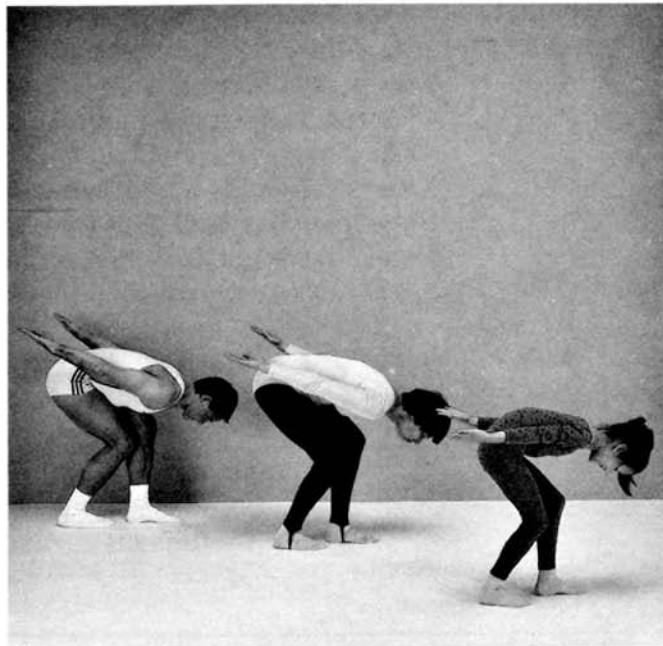
- Vgl. Übung 221,
- gerade Fußstellung,
- Knie in Richtung der Fußspitzen beugen,
- während des Gehens in der Hockstellung Arme parallel in der Rückhalte lassen,
- Kopf gerade halten, in der Verlängerung des Oberkörpers,
- natürlicher Atemrhythmus.



*Anmerkung:*

Sie können die Schrittkombination, Ballenstand – ganzer Fuß, jederzeit variieren z. B. drei Schritte Ballengang, drei Schritte auf ganzem Fuß in Hockstellung usw. Wichtig jedoch ist der Atemrhythmus: Beim Heben der Arme einatmen durch die Nase, beim Senken der Arme und des Oberkörpers ausatmen durch den leicht geöffneten Mund. Je mehr Schritte Sie in jeder Phase gehen, desto länger müssen Sie ein- bzw. ausatmen. Sie üben hier u. a. Ihr Atemvolumen. Denken Sie daran, die Bewegung richtet sich nach Ihrer Atmung. Sie können auch jederzeit das Gehtempo in den verschiedenen Stellungen verändern.

514



## Übung 223: Schnelles Gehen

Versuchen Sie nun, so schnell zu gehen, wie Sie können. Schwingen Sie Ihre Arme parallel neben den Hüften vorn und hinten nicht höher als in Brustlinienhöhe. Versuchen Sie dabei, die Ellenbogen und Handgelenke gestreckt zu führen. Schieben Sie die Hüfte schnell über das vordere Bein, indem Sie die Ferse des hinteren Beines möglichst schnell hochheben. Das kraftvolle Abdrücken des hinteren Fußes bei gestrecktem Kniegelenk ermöglicht das Beckenschieben nach vorne. Erst wenn sich das Becken über dem vorderen Standbein befindet (Körperschwerpunkt über dem Standbein), beugen Sie das Kniegelenk des hinteren Beines.

### *Beachten Sie:*

- Gerades Aufsetzen der Füße,
- Becken gerade halten,
- Brustkorb aufrichten,
- Schulterblätter liegen am Brustkorb hinten an,
- Arme schwingen an der Hüfte eng vorbei,
- Kopfhaltung gerade.

### *Anmerkung:*

*Durch das schnelle Gehen soll der Kreislauf angeregt werden. Sie üben außerdem das Gehen mit Beckenschieben bzw. -einsatz. Bei älteren Menschen ist eine Pulskontrolle nach schnellem bzw. längerem Gehen zu empfehlen!*

Vergleichen Sie auch Übung 209. Richten Sie Ihre Gehgeschwindigkeit nach der Exaktheit Ihrer Übungsausführung, d. h., beginnen Sie auch das schnelle Gehen langsam.

## Übung 224: Schwingen der Arme zur Atemberuhigung – im Stand

Sie stellen sich in die Schlußstellung, atmen durch die Nase ein und heben dabei die gestreckten Arme über die Vor- zur Hochhalte. Beim anschließenden Ausatmen beugen Sie die Knie, neigen von der Hüfte ausgehend den Oberkörper nach vorn auf die Knie und schwingen die gestreckten Arme an den Hüften vorbei in die Rückhalte. Beim Einatmen richten Sie sich mit erhobenen Armen auf und beginnen die Übung von vorn.

### *Beachten Sie:*

- Einhalten der exakten Schlußstellung,
- Knie beim Beugen zusammenhalten,
- beim Neigen des Oberkörpers nach vorn das Kinn etwas zur Brust führen,
- Armführung stets parallel,
- Atemtechnik.

### *Anmerkung:*

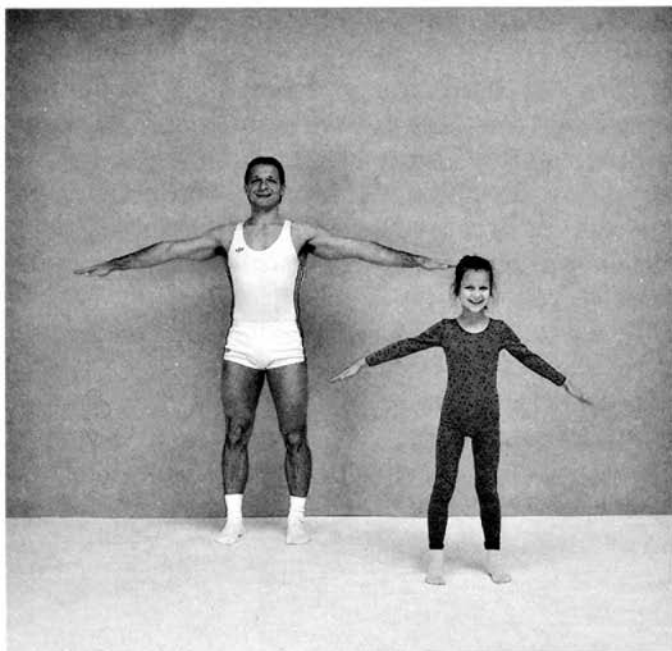
Ungeübte und wiederum ältere Menschen dürfen bei Übung 224 den Kopf nicht unter die Hüfthöhe senken, da der Druck auf die Herzkranzgefäße zu stark werden kann! Immer wenn der Kopf nach unten geführt wird, sollte dies nur langsam und beim Ausatmen geschehen.

## Übung 225: Hopslerlauf

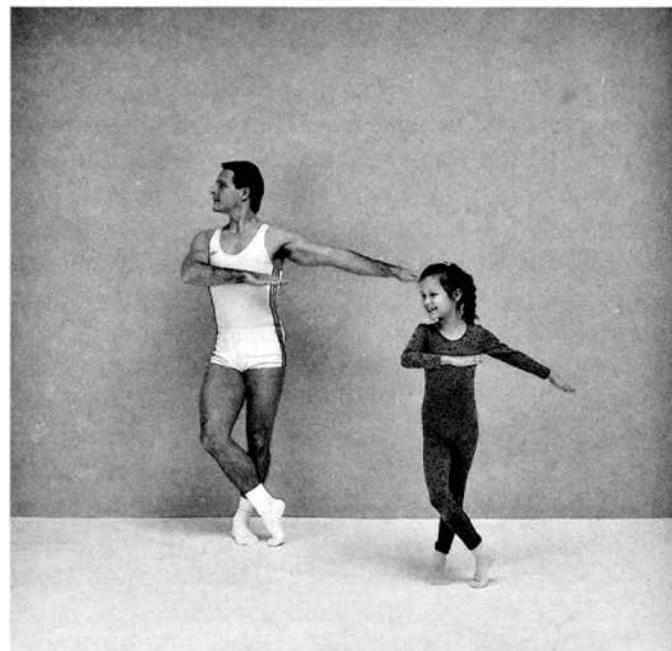
Achten Sie beim Hopslerlauf darauf, daß Sie stets aus dem Ballenstand abspringen und so auch wieder landen. Die Fersen werden nicht auf den Boden abgesetzt. Sie können dabei Ihre gestreckten Arme vor dem Körper kreisen.

### *Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 222,
- stets die Füße gerade aufsetzen,
- beim Abspringen von einem Bein das Knie schnell und völlig strecken,
- Kopfhaltung stets gerade.



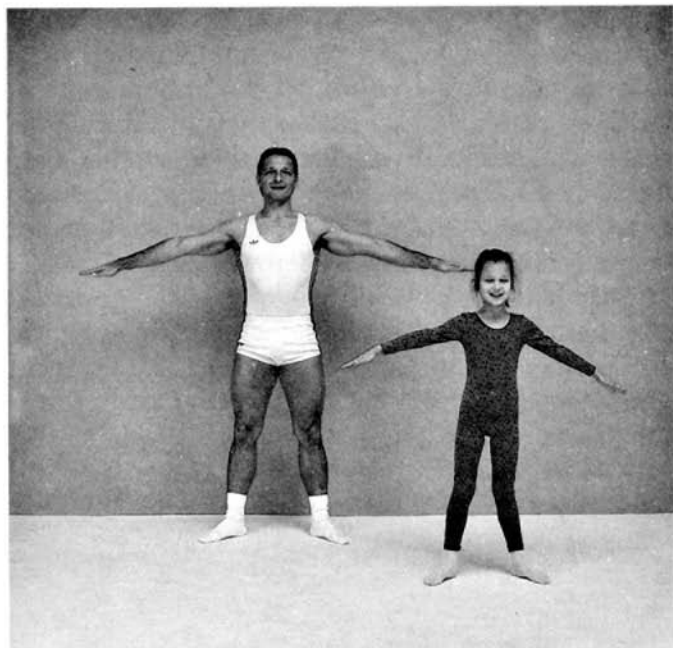
515



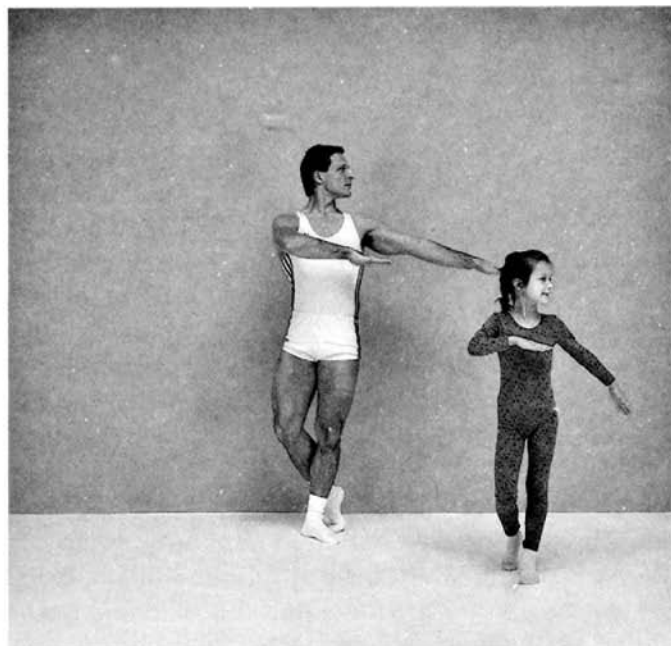
516

### Übung 226: Gehen über Kreuz seitlich, mit Armführung

In der Grätsche mit paralleler Fußstellung führen Sie Ihre Arme in die Seithalte (Bild 515). Kreuzen Sie mit dem rechten Bein vorn über das linke und stellen den rechten Fuß außen neben den linken. Gleichzeitig führen Sie den rechten Arm in die Vorhalte, winkeln den Ellenbogen ein und drehen den Kopf nach rechts (Bild 516). Verlagern Sie jetzt Ihr Gewicht auf Ihr rechtes Bein, das Sie dabei strecken, und stellen Sie den linken Fuß seitwärts in leichter Auswärtsdrehung in die Grätsche. Gleichzeitig führen Sie den gebeugten Arm wieder in die Grundstellung und den Kopf gerade (Bild 517). Beim nächsten Seitwärtsschritt bewegen sich Kopf und Arme wie vorher, nur kreuzt das rechte Bein hinter das linke (Bild 518). Führen Sie die Übung so mehrmals aus. Dann wechseln Sie die Richtung, so daß das linke Bein vorne bzw. hinten über das rechte kreuzt.



517



518

*Beachten Sie:*

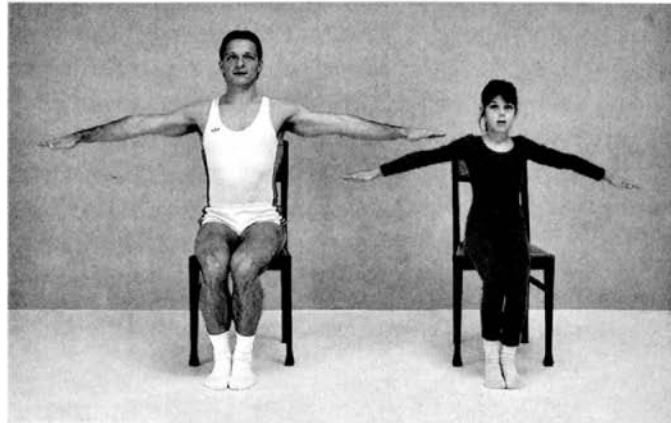
- Exakte Einhaltung der beschriebenen Fußstellungen, besonders in der Grätsche (immer mit dem Schuhgrößenabstand!),
- das Knie des kreuzenden Beines zeigt in Richtung der Fußspitze,
- Beckenstellung bleibt gerade,
- Schultern stets hinten am Brustkorb anlegen,
- Armführung in einer Ebene, d. h., stellen Sie sich vor, Sie wischen in Brustlinienhöhe über eine Tischplatte,
- Kopfdrehung, ohne das Kinn nach unten zu neigen,
- der Körper bleibt trotz Twistbewegung (Verdrehung um die Körperachse) in der Senkrechten, d. h., nicht mit dem Oberkörper nach vorne, hinten oder seitlich ausweichen.

**Anmerkung:**

Führen Sie die Übung am Anfang gehend aus. Vereinfacht können Sie sie auch ohne Armführung und Kopfdrehung üben. Erhöhen Sie das Gehtempo unter Berücksichtigung des exakten Setzens der Füße. Steigern läßt sich die Übung, indem Sie die Beine rascher schwingen und dadurch mit dem ganzen Körper rascher twisten. *Zur Steigerung der Koordinationsfähigkeit* können Sie den Kopf beim Einwinkeln des Arms abwechselnd nach rechts und links drehen.

*Vermehrt schulen Sie die Balance*, wenn Sie die Beine gestreckt pendeln lassen, dabei können Sie noch die Schwunghöhe steigern. Sobald ein Bein aufsetzt, hebt das andere vom Boden ab. Je stärker seitwärts Sie die Beine schwingen können, desto besser ist die Auswärtsdrehung aus der Hüfte, die Sie damit gleichzeitig üben. Versuchen Sie, die Arme etwas hinter die Seithalte zu schwingen.

519



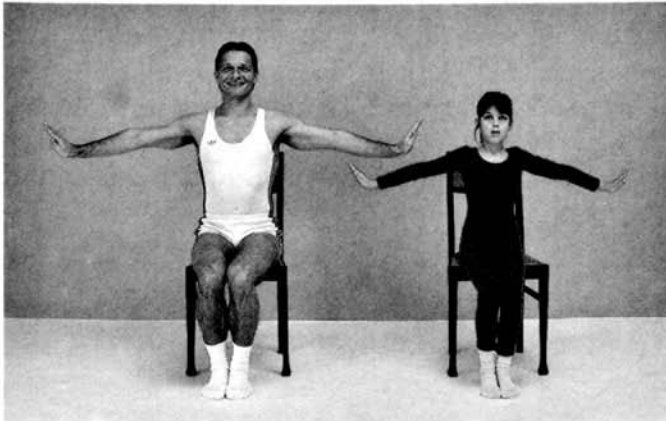


# Kombinationen

### Übung 227: Abklappen der Handgelenke in der Seithalte – im Sitzen

Im geraden Sitz führen Sie Ihre Arme in die Seithalte, die Handrücken zeigen zur Decke. Die Ellenbogen befinden sich bei heruntergedrückten Schultern in Brustlinienhöhe (Bild 519). Winkeln Sie nun möglichst weit Ihre Handgelenke mit den gestreckten und geschlossenen Fingern nach oben (Bild 520). Strecken Sie wieder Ihre Handgelenke, drehen den Oberarm so, daß die Handflächen zur Decke zeigen, und klappen gleichzeitig beide Handgelenke diesmal nach unten ein (Bild 521). Verharren Sie in den beschriebenen Stellungen einige Sekunden. Zur Lockerung neigen Sie Ihren Oberkörper über die Knie und schütteln kräftig Ihre Arme nach unten aus. Wiederholen Sie danach 2- bis 3mal Übung 217: Kreisen der Handgelenke aus der Armhochhalte – im Sitzen.

520



521



*Beachten Sie:*

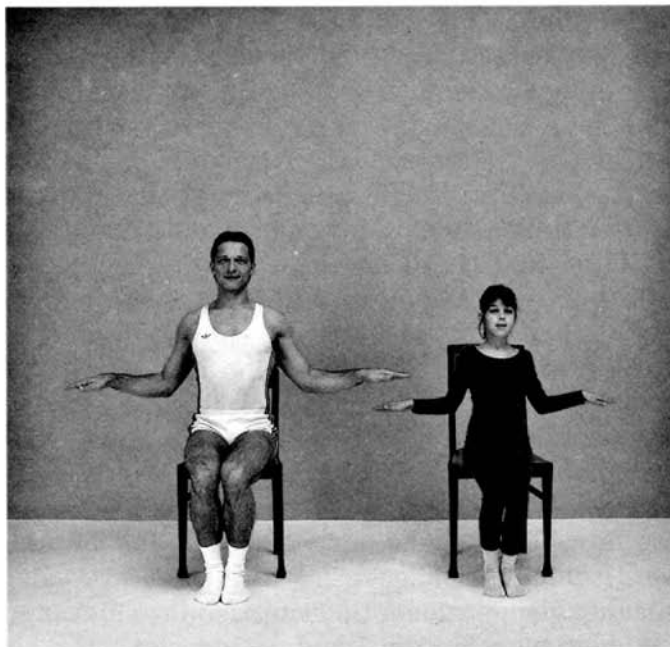
- Füße in Schlußstellung stellen,
- Knie stets zusammenhalten,
- Beckenstellung gerade,
- Brustkorb aufrichten,
- die Schulterblätter liegen stets am Brustkorb an bei lockerem Schultergürtel,
- beim Heben der Arme in die Seithalte und Beugen der Handgelenke die Schultern nicht hochziehen,
- Ellenbogen gestreckt lassen,
- Finger sind stets gespannt,
- Handrücken so lang und so weit wie möglich zum Körper ziehen,
- Kopf gerade halten,
- die aufrechte Haltung der Wirbelsäule auch seitlich nicht verändern.

*Anmerkung:*

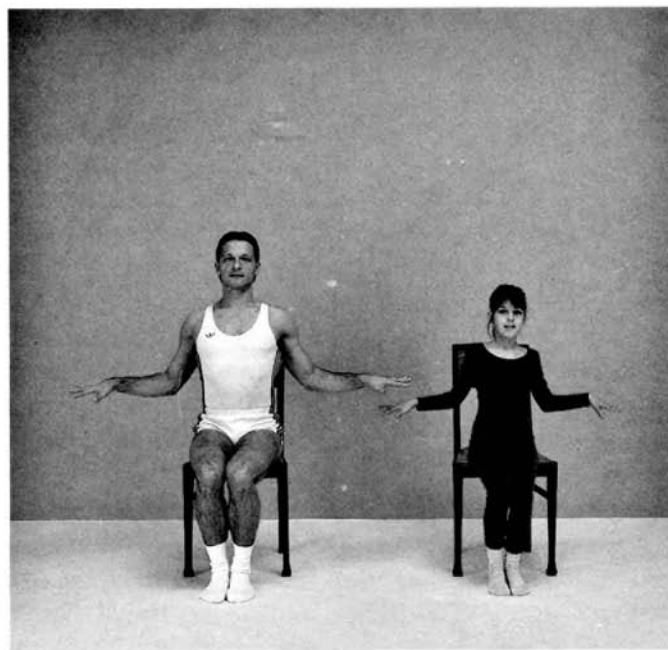
*Mit diesen Halteübungen kräftigen Sie Ihren Schultergürtel bei gerader Sitzhaltung. Mit dem Winkeln der Handgelenke stärken und dehnen Sie außerdem Ihre Unterarme.*

Bei allen Kraftübungen richtet sich die Haltezeit nach Ihren Möglichkeiten. Wenn Sie Ihre Arme nicht mehr halten können, lockern Sie sie in der beschriebenen Art und Weise. Bei regelmäßigem Üben werden Sie sehr bald eine Verbesserung feststellen können. Ihre Haltezeit wird länger werden.

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 3: Armführungen, S. 23, Bild 9, und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 179: Schulterdehnung bei Armseithalte, S. 139–140, Bilder 415–416; Übung 180: Haltearbeit der Arme in der Seithalte, S. 140–141, Bilder 417–420; Übung 181: Armdrehung in der Seithalte bei gestrecktem Ellenbogen, S. 142, Bilder 421–422; Übung 182: Armdrehung mit Ellenbogen- und Handführung, S. 143–144, Bilder 423–426. Diese Übungen können ebenso im Sitzen auf dem Stuhl oder dem Boden ausgeführt werden.



522



523

### Übung 228: Spreizen der Finger bei gebeugten Ellenbogen – im Sitzen

Führen Sie Ihre Arme in die Seithalte, beugen und ziehen Sie nun die Ellenbogen zur Hüfte. Die Unterarme bleiben in der Seithalterichtung mit den Handrücken zur Decke (Bild 522). Spreizen und schließen Sie Ihre Finger im Wechsel (Bild 523). Wiederholen Sie die Übung mindestens 10- bis 15mal und schütteln danach Ihre Handgelenke kräftig aus.

#### *Beachten Sie:*

- Stets gerade sitzen,
- Schulterblätter liegen hinten am Brustkorb an,
- Ellenbogen so weit wie möglich zu den Hüften führen, ohne die Unterarmstellung zu verändern,
- spreizen Sie die Finger so weit wie möglich,
- Hände stets gespannt halten,
- Handgelenk nicht abknicken,
- Kopf gerade.

*Anmerkung:*

Weitere Übungen zur Fingerkräftigung und -beweglichkeit: Halten Sie Ihre gestreckten Finger vor den Körper. Finger, Handgelenk und Unterarm bilden eine Linie. Schlagen Sie Ihren Daumen nach unten ein und drücken die Zeigefingerkuppe auf die Daumenkuppe, indem Sie das zweite Gelenk Ihres Zeigefingers abklappen. Die anderen Finger und das Handgelenk bleiben gerade und gespannt. Stellen Sie sich vor, daß die anderen Finger auf einer Tischplatte liegen. Mit diesem Hilfsmittel können Sie die Übung auch anfangs ausprobieren. Drücken Sie nun die Zeigefingerkuppe, so fest es geht, mindestens 10 Sekunden gegen Ihre Daumenkuppe. In dieser Form üben Sie mit allen Fingern. Sie können selbstverständlich mit beiden Händen gleichzeitig üben. Denken Sie aber nochmals daran, die nicht drückenden Finger nicht zu verändern. Die Finger bleiben gleichmäßig gestreckt.

Danach schütteln Sie Ihre Handgelenke und Finger gut aus. Führen Sie Ihre Arme in die Hochhalte, schließen Sie Ihre Hände zu einer Faust. Nun öffnen Sie Ihre Hände wieder und spreizen Ihre Finger so weit wie möglich. Wiederholen Sie die Übung mindestens 15- bis 20mal. Das Tempo der Übung kann beliebig variiert werden. Auch diese Übung kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. *Sie stärken hiermit nicht nur die Handgelenke und Unterarme, sondern fördern auch die Durchblutung.* Danach die Hände gut lockern.

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 50: Arme, Handgelenke und Finger, S. 69–70.

## Übung 229: Abklappen der Handgelenke aus der Vorhalte – im Sitzen

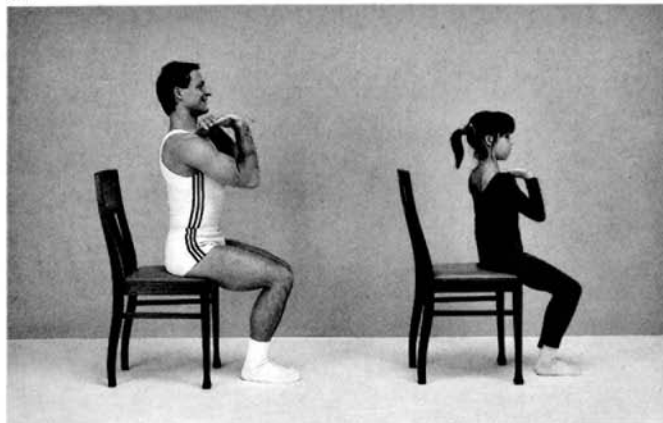
Diese Übung dient zur Vorbereitung der Handgelenke für die folgenden Kräftigungsübungen.

Führen Sie im geraden Sitz einen Arm in die Vorhalte mit dem Handrücken zur Decke. Winkeln Sie nun Ellenbogen und Handgelenk so ein, daß die gestreckten Fingerspitzen auf der Schulter aufliegen. Oberarm und Ellenbogen verändern dabei ihre Vorhaltstellung nicht. Erreichen Sie mit Ihren Fingerspitzen nicht die Schulter, so können Sie vorsichtig mit der anderen Hand Ihre gestreckte Handfläche zur Schulter dehnen und verharren in dieser Stellung einige Sekunden (Bild 524). Schütteln Sie Ihr Handgelenk danach aus und wiederholen die Übung mit dem anderen Arm.

### *Beachten Sie:*

- Stets gerade sitzen und die Fersen auf dem Boden in Schlußstellung lassen,
- Ellenbogenhöhe der Vorhalte einhalten,
- beim Einwinkeln des Ellenbogens und Handgelenkes mit dem Ellenbogen nicht seitlich ausweichen,
- Kopfhaltung gerade.

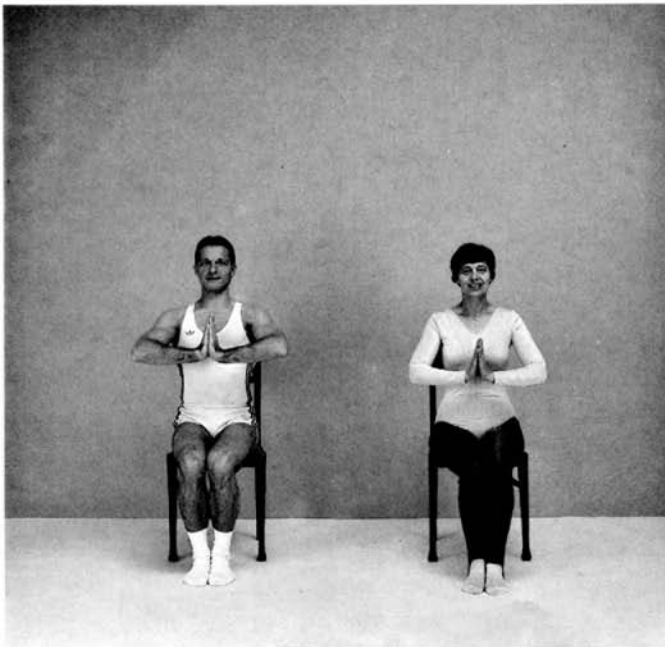
524



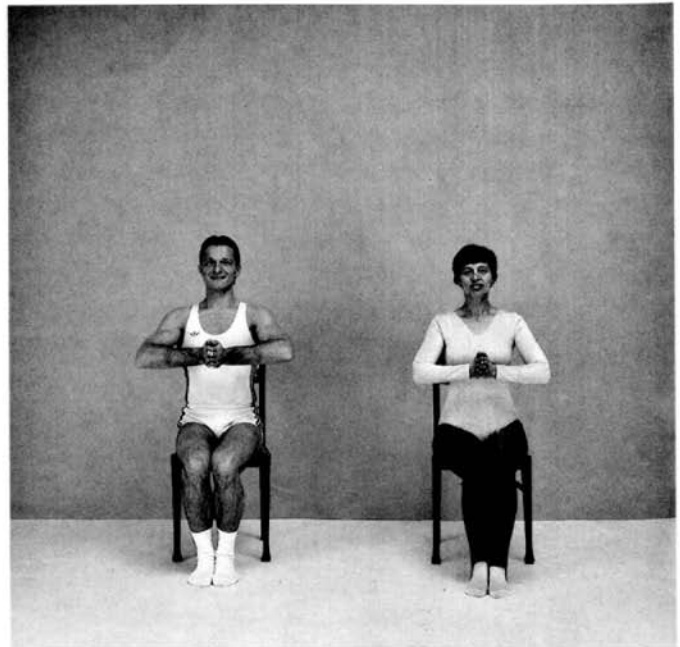
### Übung 230: Zusammendrücken der Handflächen – im Sitzen

Führen Sie Ihre Arme aus dem geraden Sitz in die Vorhalte (Ellenbogen in Brustlinienhöhe!) und legen die Handflächen aneinander. Beugen Sie beide Ellenbogen gleichzeitig, ohne die Ellenbogenhöhe zu verändern, und drehen aus den Unterarmen die Fingerspitzen zur Decke (Bild 525). Drücken Sie beide Handflächen zusammen, ohne die beschriebene Stellung der Arme zu verändern. Schütteln Sie danach Schultern und Handgelenke kräftig aus. Wiederholen Sie die Übung mit Fingerspitzen nach vorn (Bild 526) und nach unten (Bild 527) zeigend.

525



526





*Beachten Sie:*

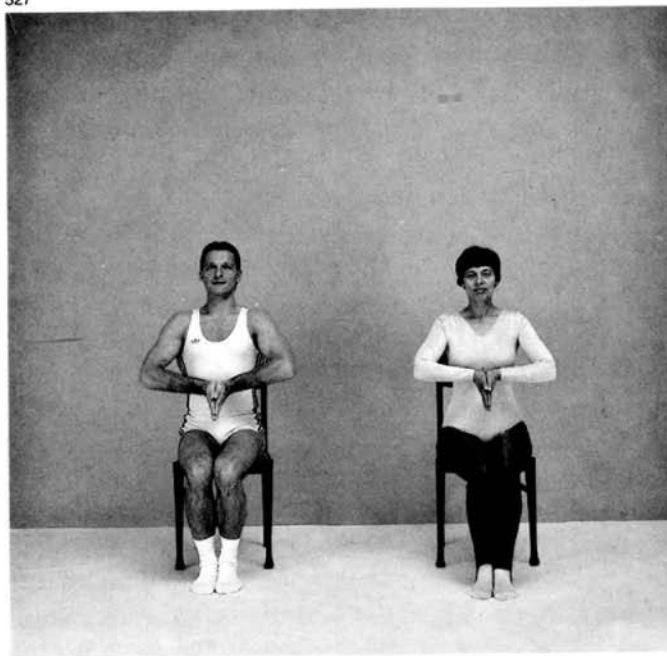
- Stets gerade sitzen
- Handflächen exakt aufeinander legen,
- die gebeugten Ellenbogen stets in Brustlinienhöhe halten,
- Schulterblätter stets nach hinten an den Brustkorb angelegt lassen,
- Brustkorb beim Zusammendrücken der Handflächen aufgerichtet halten,
- Finger geschlossen halten,
- Kopf gerade,
- ruhig atmen.

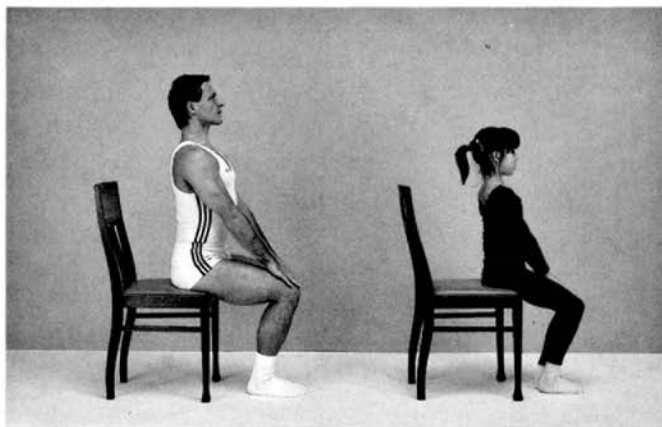
*Anmerkung:*

Ganz wichtig ist die Lockerung nach den Kraftübungen! Sie sollten Arme, Hände, Schultern und Kopf ausschütteln. Die Phasen der Kraftanstrengung sollten möglichst 4- bis 6 Sekunden durchgehalten werden, ohne die Atmung zu forcieren.

*Sie stärken die Brustmuskulatur und den Schultergürtel bei gleichzeitiger Dehnung der Unterarmmuskulatur.*

527





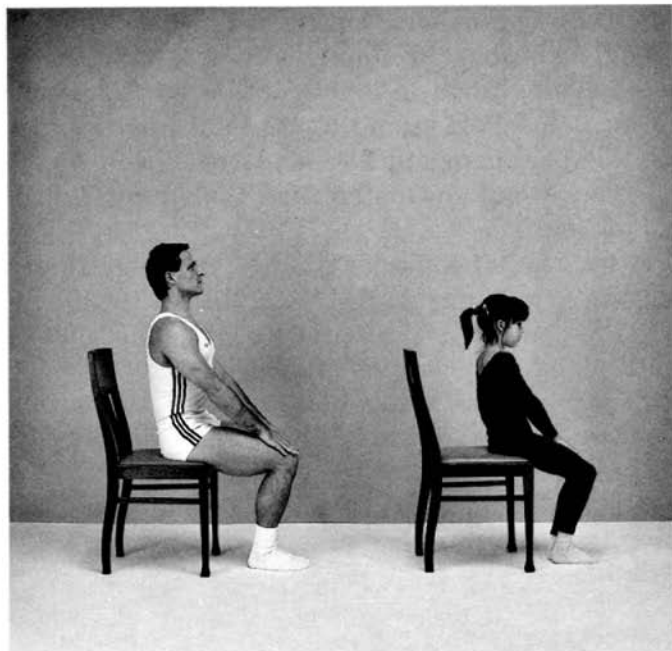
528

### Übung 231: Beckenkippen im Sitzen auf einem Stuhl

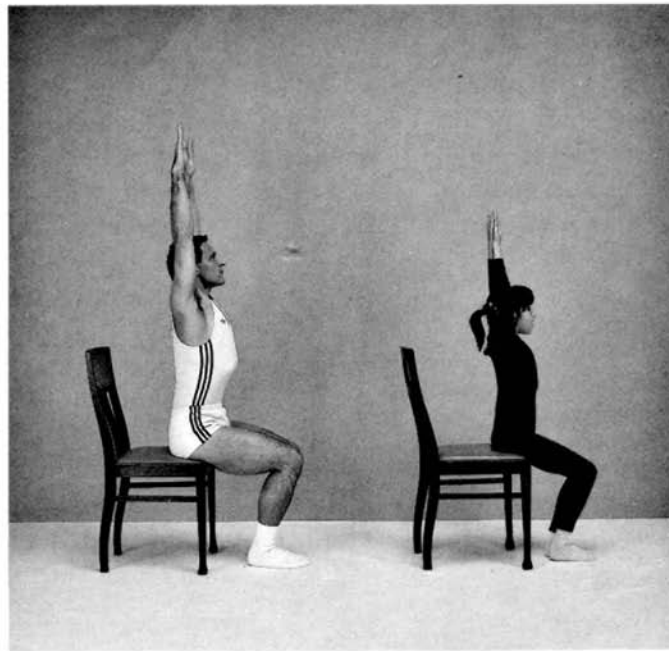
Die gestreckten Arme liegen beim geraden Sitzen auf den Knien (Bild 528). Atmen Sie durch die Nase ein! Beim Ausatmen durch den Mund kippen Sie das Becken nach vorne hoch (Bild 529). Einatmend richten Sie Ihr Becken auf (d. h. zum geraden Sitz) und heben dabei die gestreckten Arme in die Hochhalte (Bild 530). Beim Ausatmen senken Sie die Arme und kippen das Becken wieder nach vorne (Bild 529). Verharren Sie so während der Atempause und beginnen beim Einatmen von neuem. Wiederholen Sie die Übung mindestens 8mal.

#### *Beachten Sie:*

- Schlußstellung der Füße bei abgestellten Fersen einhalten,
- Knie stets zusammen lassen,
- Ausgangsstellung gerade Sitzposition,
- beim Beckenkippen nach vorne hoch nicht den ganzen Rücken wölben, sondern nur im Lendenwirbelsäulenbereich kippen,
- Schultergürtel bleibt unverändert,
- richten Sie das Becken nur bis zur aufrechten Sitzhaltung auf,
- beim Beckenkippen mit Armführung bilden Fingerspitzen, Schultern und Gesäß nach dem Erheben eine Linie (Bild 530),
- beim Heben der Arme bleiben die Schultern immer nach hinten unten heruntergedrückt,
- die Kopfhaltung ist gerade, d. h., der Hinterkopf wird bei erhobem Kinn etwas nach hinten geführt,



529



530

- das Atmen durch Mund und Nase erfolgt bewußt,
- die Atmung wird nicht forciert. Der eigene Atemrhythmus bestimmt die Geschwindigkeit der Übung.

*Anmerkung:*

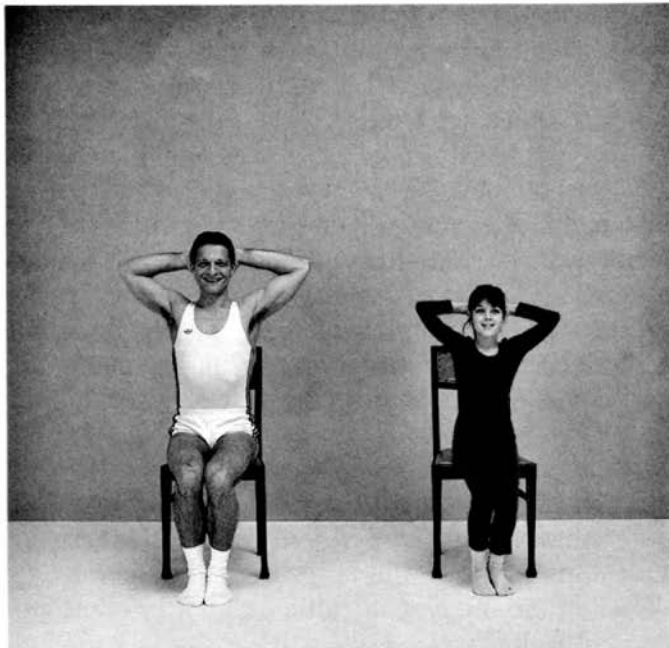
Auf die Atmung müssen Sie ganz bewußt achten, indem Sie Ihren Atemrhythmus kontrollieren. Der Atemrhythmus ist ein 3er Rhythmus: einatmen – ausatmen – Atempause. Dieser Rhythmus ist bei jedem Menschen verschieden, deshalb ist auch die Geschwindigkeit der Übung individuell unterschiedlich. Eine Verstärkung der Atmung können Sie erreichen, wenn Sie jedesmal auf die Laute „HA“ oder „PU“ ausatmen.

*Sie wirken durch die bewußte Atemtechnik beruhigend auf Ihren Organismus und vertiefen die Atmung. Durch die Beckenkippungen im Sitzen lösen Sie Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich. Die Übung sollte mindestens 8- bis 10mal langsam und ganz bewußt ausgeführt werden. Sie können die Augen ruhig dabei schließen, um Ihren Atemfluß besser zu fühlen.*

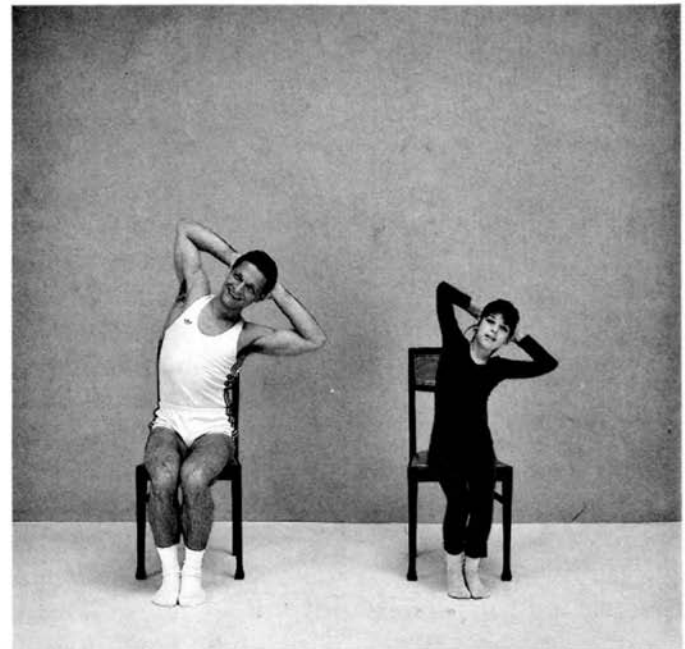
Bei älteren Menschen mit Arthritis oder sonstigen Kniebeschwerden ist die Ausführung auf dem Stuhl sehr empfehlenswert. Zur Erleichterung können Sie die Übung auch in der Grätsche mit paralleler Fußstellung ausführen. Beide Varianten des Beckenkippens lassen sich bei auftretenden Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich jederzeit sinnvoll zur Lockerung anwenden (Vgl. Einleitung, Prinzipien der Basisgymnastik, II).

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 11: Beckenkippens mit/ohne Armführung im Schneidersitz, S. 31–32, Bilder 26–30.

531



532



## Übung 232: Seitneigen des Oberkörpers im Flechtgriff – im Sitzen

Die Übung ähnelt der in Übung 233 beschriebenen. Nehmen Sie beide Hände im Flechtgriff hinter den Kopf (Bild 531) und neigen den Oberkörper langsam seitlich. Die Ellenbogen werden dabei stets nach hinten gedrückt. In dieser Dehnung verharren Sie einige Sekunden (Bild 532), bevor Sie sich wieder langsam aufrichten. Wiederholen Sie die Übung zu jeder Seite 5mal.

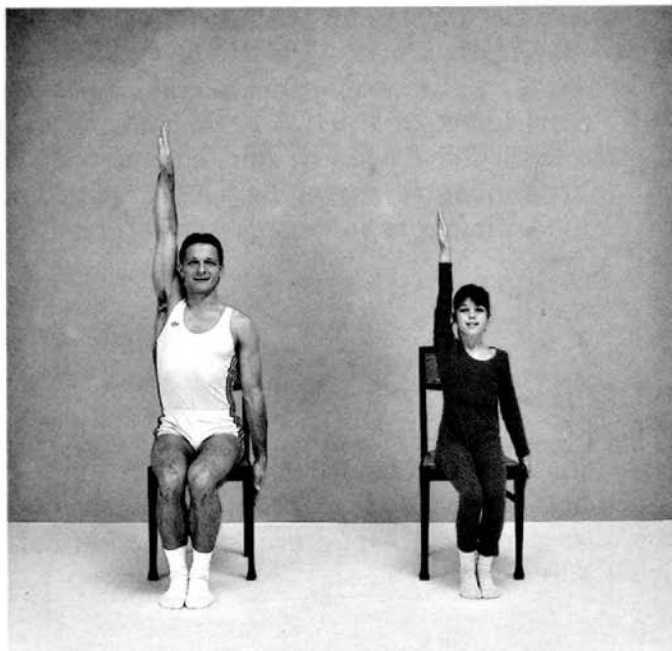
### *Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 233,
- Füße in Schlußstellung lassen,
- Knie zusammenhalten,
- beide Hüften auf der Sitzfläche des Stuhles lassen,
- Ellenbogen stets nach hinten drücken,
- Kopf gerade halten, also den Hinterkopf aufrecht. Das Kinn darf nicht auf dem Körper aufliegen.

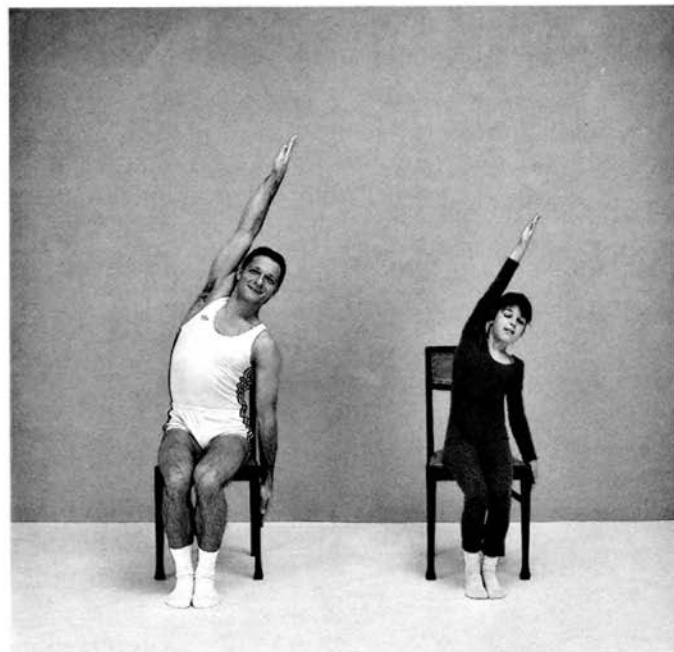
### *Anmerkung:*

Schließen Sie an diese Übung gleich Übung 234 und danach Übung 233 an. Für Anfänger oder Menschen mit Flachatmung empfiehlt es sich, anfangs nur das Seitneigen im Flechtgriff (Übung 232) auszuführen. *Sie dehnen die Zwischenrippen- und Brustmuskulatur.*

Vergleichen Sie auch in Schmidt/Klümper Übung 12: Seitdehnung im Sitzen, S. 33, Bild 31; Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes, S. 54, Bilder 68–69; Übung 32: Seitneigen in Schlußstellung mit gestrecktem Arm, S. 55, Bild 70, und in Schmidt/Klümper/RieBland Übung 163: Seitdehnung – in der Grätsche, S. 119–120, Bilder 372–375.



533



534

### Übung 233: Seitneigen mit Armhochhalte – im Sitzen

Führen Sie im geraden Sitz einen gestreckten Arm über die Seithalte zur Hochhalte, wobei die Handfläche nach außen zeigt (Bild 533). Aus dieser Stellung strecken Sie den Arm aus der Schulter nach oben und neigen den Oberkörper ab Brustwirbelsäule seitlich (Bild 534). Dehnen Sie in dieser Position einige Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm, und führen Sie sie wechselseitig 5- bis 8mal aus.

#### *Beachten Sie:*

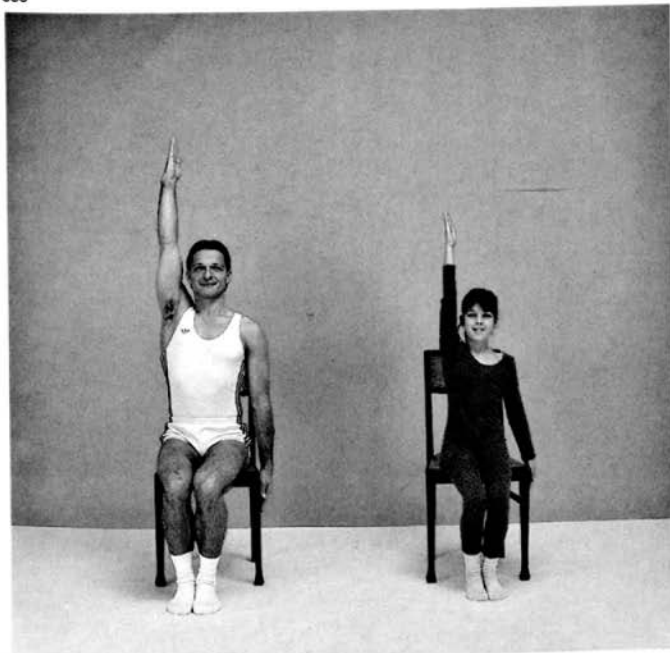
- Vgl. Übung 232,
- Hüfte und Lendenwirbelsäule gerade halten, seitliches Ausweichen vermeiden,
- die Handfläche des erhobenen Armes stets außen lassen,
- die andere Schulter verstärkt nach hinten unten drücken,
- den anderen Arm am Stuhl entlang nach unten ziehen,
- Kopf gerade halten.



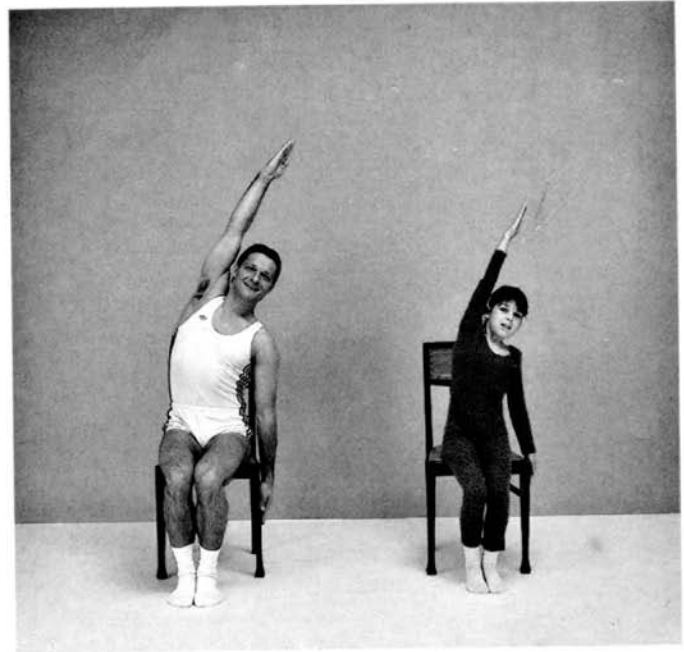
**Anmerkung:**

Als Übungsvariante können Sie die Übung mit den Handflächen nach innen zeigend ausführen (Bilder 535 und 536). Bei allen Übungen, bei denen der Oberkörper seitlich geneigt wird, ist es sehr wichtig, den Brustkorb aufgerichtet zu halten!

535



536



### Übung 234: Überkreuzen der Ellenbogen – im Sitzen

Führen Sie Ihre Hände gerade sitzend so hinter den Kopf, daß sich Ihre Fingerspitzen berühren. Drücken Sie die Ellenbogen nach hinten und atmen dabei ein (Bild 537). Führen Sie die Ellenbogen beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund vor dem Gesicht zusammen bzw. den einen über den anderen (Bild 538). Verharren Sie während des Ausatmens in dieser Stellung. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 8mal.

537



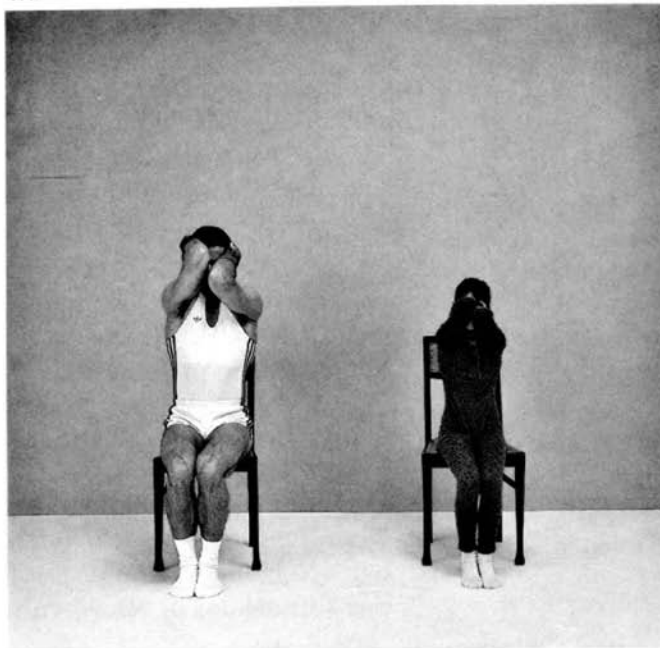
*Beachten Sie:*

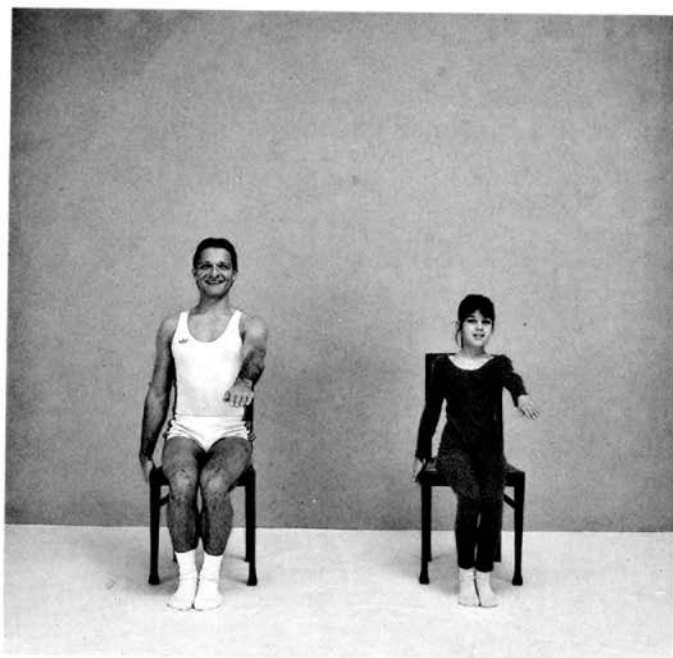
- Stets gerade sitzen,
- Finger berühren sich leicht am Hinterkopf anliegend,
- Schultern während des Kreuzens der Ellenbogen nicht hochziehen,
- Brustkorb aufgerichtet lassen,
- Kopfhaltung stets gerade,
- Atemtechnik!

*Anmerkung:*

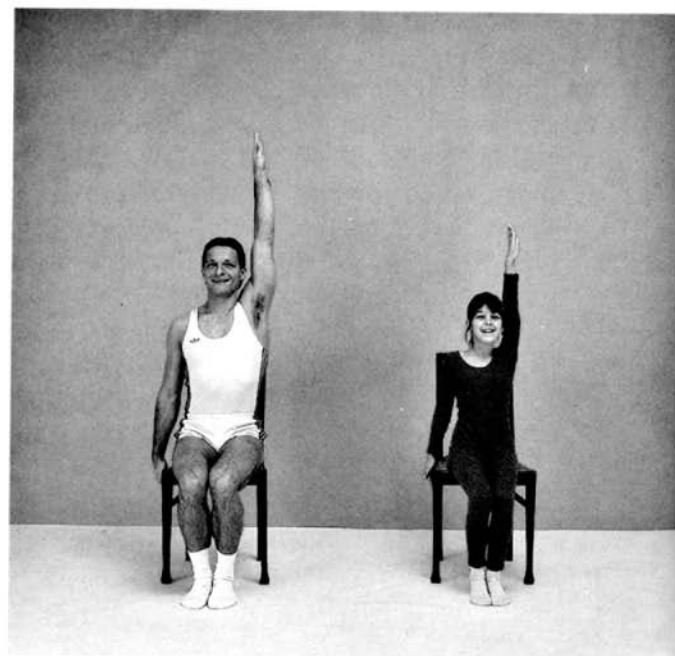
*Sie dehnen außer dem Schultergürtel auch die Brustmuskulatur.  
Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 44: Überkreuzen  
der Ellenbogen vor dem Körper, S. 64, Bilder 90–92.*

538





539



540

### Übung 235: Große Armkreise einarmig – im Sitzen

Im geraden Sitz führen Sie einen Arm gestreckt von der Vorhalte (Bild 539) über die Hochhalte mit der Handfläche nach außen zeigend (Bild 540), über die Rückhalte – der Kopf dreht sich seitlich und neigt sich so nach hinten, daß Sie zur hinteren Hand blicken können (Bild 541) – wieder in die Grundstellung. Wechseln Sie nun den Arm und wiederholen die Übung wechselseitig 5mal.

#### *Beachten Sie:*

- Stets gerade Sitzhaltung (vgl. Übung 199),
- die nicht arbeitende Schulter ruhig halten,
- beim Kreisen des Armes Ellenbogen gestreckt, Handgelenk und Finger gespannt halten,
- Finger zusammen lassen,
- das Kinn bleibt beim Drehen des Kopfes in der Waagerechten,
- beim Neigen des Kopfes mit Blickrichtung zur hinteren Hand sollte der Hinterkopf die Bewegung führen,



541

- beim Führen des Armes in die Hochhalte einatmen durch die Nase, beim Zurückführen über die Rückhalte zur Grundstellung (hängender Arm) ausatmen durch den leicht geöffneten Mund.

*Anmerkung:*

Diese Übung ist für das Erlernen bzw. Erfühlen des Brustkorbhebens sehr wichtig. Gleichzeitig bereitet sie die später folgenden Twist-Bewegungen (Drehbewegungen des Oberkörpers) vor. *Sie übt außerdem das exakte Armführen und lockert durch die beschriebene Kopfführung die Nackenmuskulatur. Diese Übung wirkt Gleichgewichtsstörungen bei schnellen Kopfbewegungen während einer Übung oder im täglichen Leben entgegen.*

Vergleichen Sie hierzu Übung 219, in Schmidt/Klümper Übung 3: Armführungen, S. 23–24, Bilder 8–10; Übung 47: Seitliches Nicken des Kopfes, S. 66, Bild 96, und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 197: Vor- und Rückneigen des zur Seite gedrehten Kopfes, S. 161, Bilder 461–463.

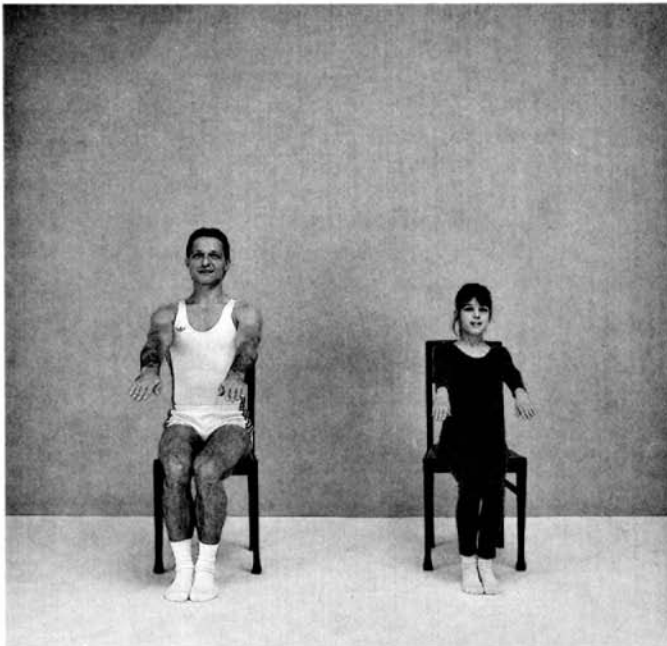
### Übung 236: Große Armkreise beidarmig – im Sitzen

Wiederholen Sie die Bewegung wie in Übung 235 beschrieben, führen aber den Armkreis mit beiden Armen gleichzeitig und ohne Kopf-  
bewegung aus. Führen Sie also beide Arme von der Grundstellung in die  
Vorhalte (Bild 542), zur Hochhalte (Bild 543), über die Rückhalte  
(Bild 544) wieder in die Grundstellung. Wiederholen Sie das Kreisen  
5mal.

*Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 235,
- die Arme gleichzeitig führen,
- Kopf gerade halten,
- Atemtechnik (vgl. Übung 235).

542



543



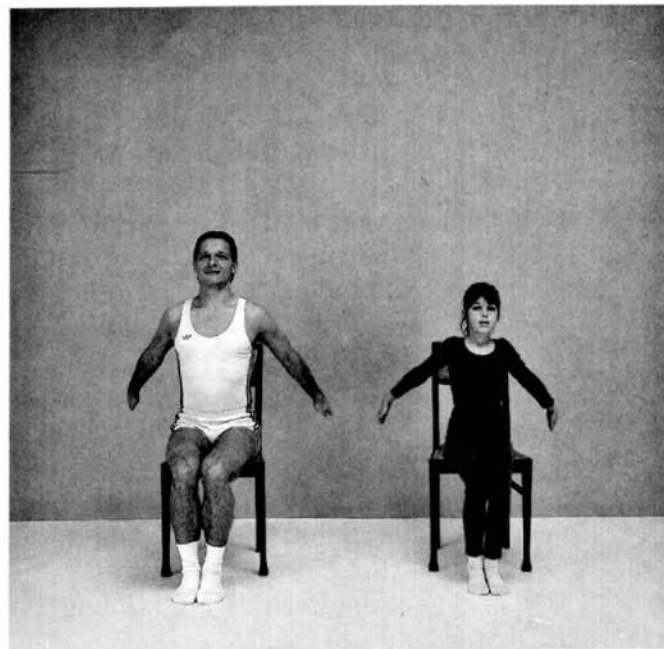


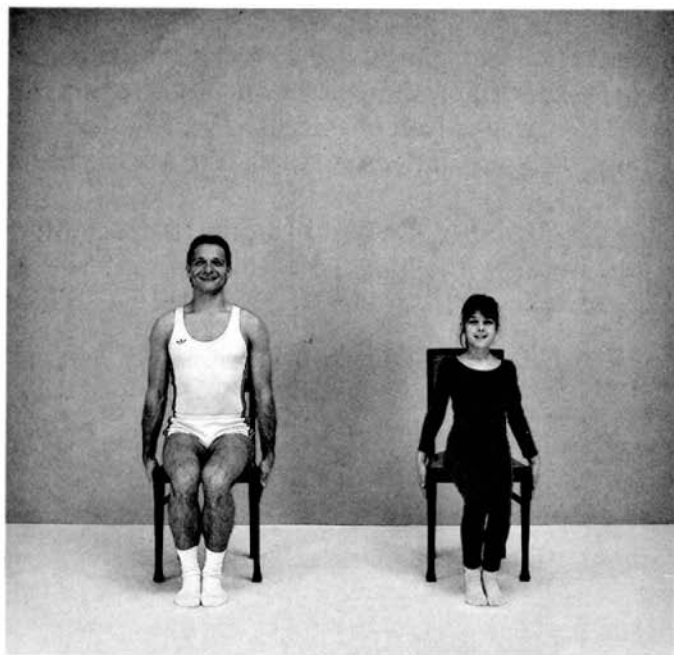
*Anmerkung:*

Sie können die Armkreise, ob einarmig oder beidarmig, auch vorwärts kreisend ausführen. Beginnen Sie jedoch am Anfang nur mit dem Rückwärtskreisen, bis Sie das Gefühl und die Kraft haben, das Brustkorbheben zu kontrollieren und auch beim Vorwärtskreisen nicht einsinken.

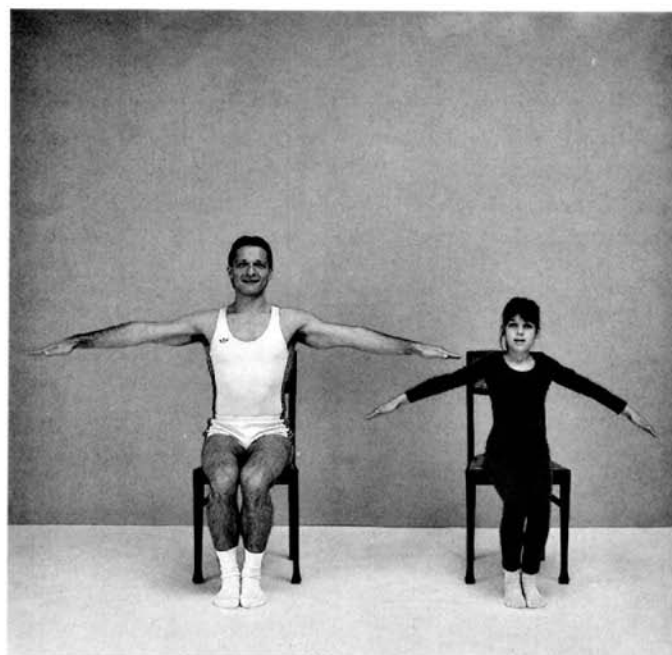
Vergleichen Sie in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 184: Schulterdehnung mit Brust- und Beckeneinsatz, S. 145–46, Bilder 428–431, und Übung 186: Körperwelle mit Armkreis, S. 149–150, Bilder 438–441.

544





545



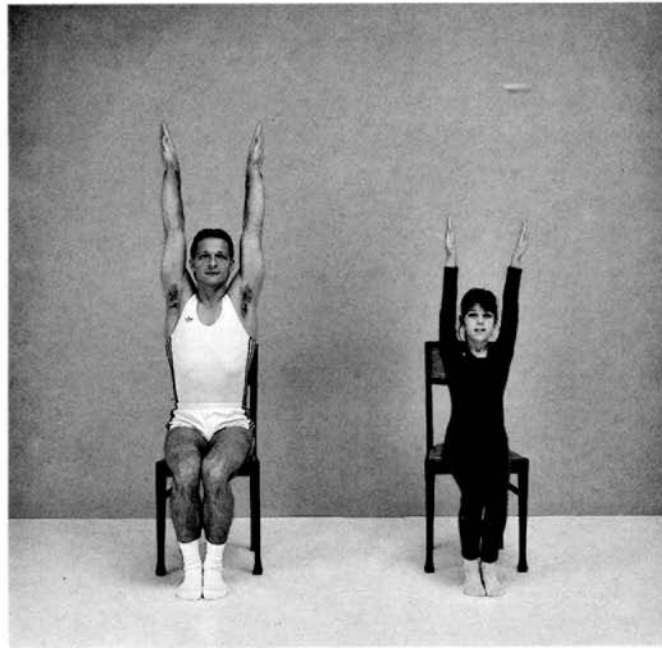
546

### **Übung 237: Erheben der Arme über die Seithalte zur Hochhalte – im Sitzen**

Halten Sie im geraden Sitzen ihre Arme gestreckt neben den Hüften (Bild 545). Heben Sie nun beim Einatmen die Arme über die Seithalte (Bild 546) zur Hochhalte (Bild 547) und senken beim Ausatmen die Arme wieder über die Seit- oder Vorhalte. Wiederholen Sie die Übung mindestens 5mal.

#### ***Beachten Sie:***

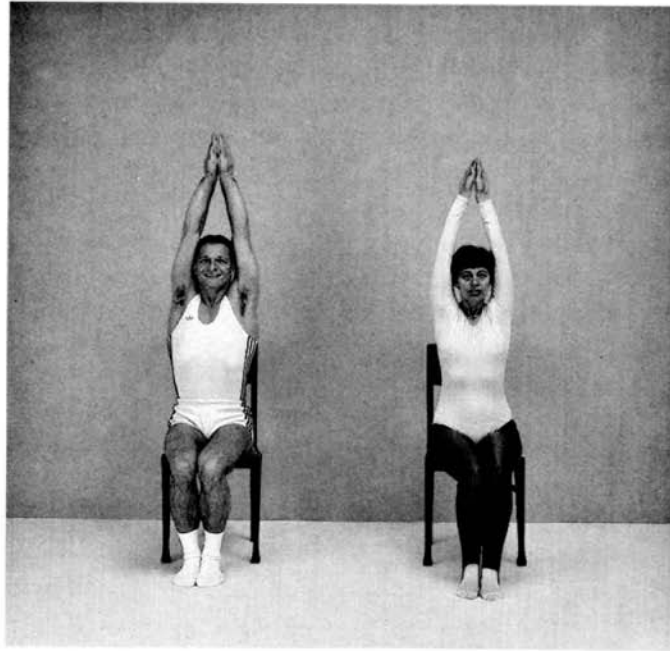
- Vgl. Übung 199,
- stets die gerade Sitzposition beibehalten,
- Ellenbogen und Handgelenke gestreckt halten (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- Finger gestreckt zusammen lassen,
- Schultern beim Heben der Arme nicht nach oben ziehen,
- Kopf gerade halten,
- Atemtechnik (vgl. Übung 235).



547

**Anmerkung:**

*Mit den Armführungen stärken Sie Ihren Schultergürtel.* Bei ausreichender Kraft können Sie die Armführungen in den Übungen 199, 213, 235, 236 und 237 mit einem Buch, einer Flasche oder sonst einem leichten Gegenstand in den Händen ausführen. Eine andere Übungsvariante ist, die gestreckten Arme in der Hochhalte nach oben zu strecken und einige Sekunden in dieser Stellung zu verharren. Führen Sie die Übungen danach wieder wie beschrieben aus. Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 3: Armführungen, S. 23–24, Bilder 8–10.



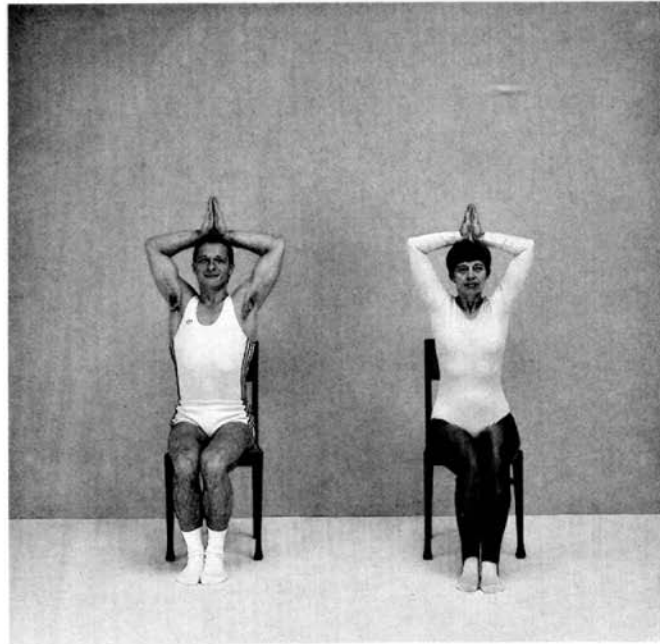
548

### Übung 238: „Hütchen“ – im Sitzen

Im geraden Sitz mit den Armen in Hochhalte (Bild 547) führen Sie Ihre Handrücken aneinander (Bild 548). Jetzt beugen Sie die Ellenbogen und ziehen die Handgelenke zum Kopf. Dabei lassen Sie die Handrücken stets aneinander (Bild 549). Anschließend werden die Ellenbogen wieder gestreckt. Wiederholen Sie die Übung langsam mindestens 5mal.

#### *Beachten Sie:*

- Gerade sitzen (vgl. Übung 199),
- beim Beugen der Ellenbogen diese stets leicht nach hinten drücken und dabei mit dem Rücken nicht ausweichen, mit Brustbein nicht einsinken,
- die Ellenbogen völlig strecken,
- Handrücken bleiben stets aneinander,
- Kopfhaltung gerade.



549

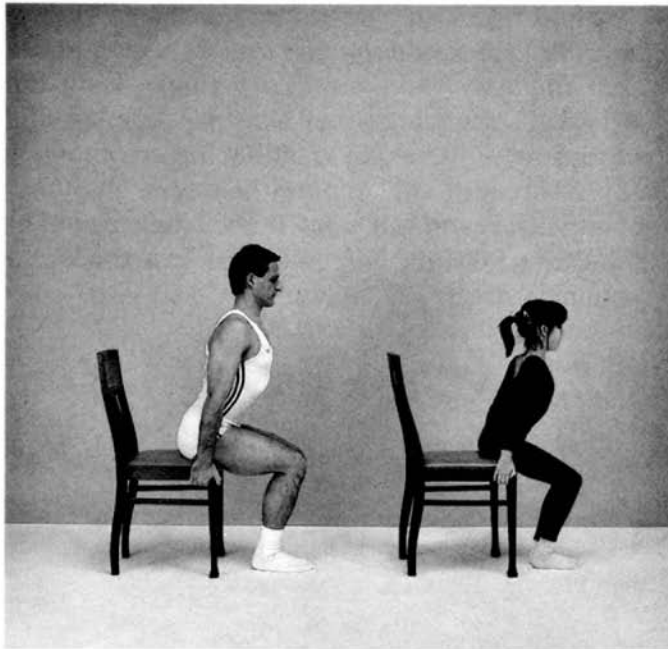
*Anmerkung:*

*Diese Übung wirkt einem Rundrücken entgegen und kann ihn durch Dehnung und Kräftigung auch vermindern. Sie gelingt, wenn die Schulterblätter am Brustkorb angelegt werden. Sie können die Übung dahingehend verändern, daß Sie die Handflächen aneinander drücken. Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 176: „Hütchen“ an der Wand mit den Handrücken zueinander, S. 136, Bilder 407–408 und Übung 177: „Hütchen“ an der Wand mit den Handflächen zueinander, S. 137, Bilder 409–410.*

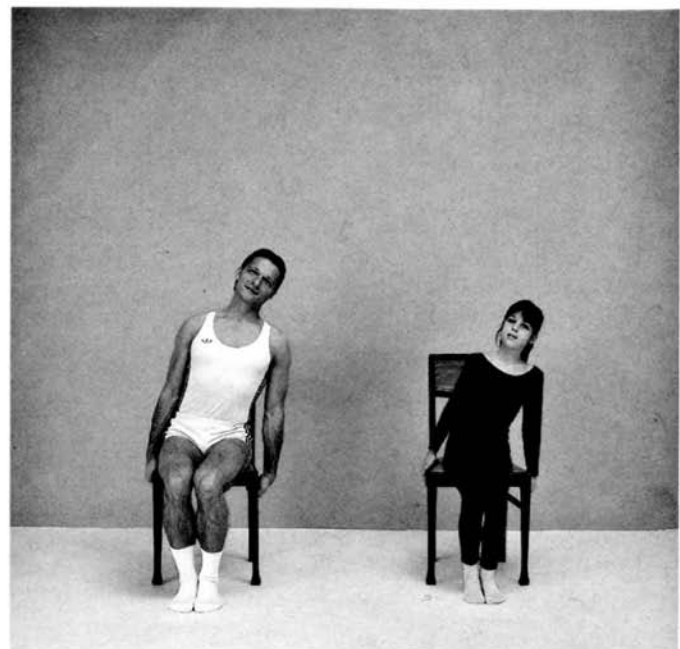
### Übung 239: Rumpfkreisen – im Sitzen

Umfassen Sie im geraden Sitz (Bild 545) mit Ihren Händen die Sitzflächenkanten und neigen den geraden Oberkörper nach vorn (Bild 550). Kreisen Sie nun, Ihren Oberkörper gerade haltend, nach links (Bild 551), dann nach hinten (Bild 552), nach rechts (Bild 553) und wieder in die Ausgangsstellung zurück. Kreisen Sie den Oberkörper 3mal rechts- und linksherum.

550



551





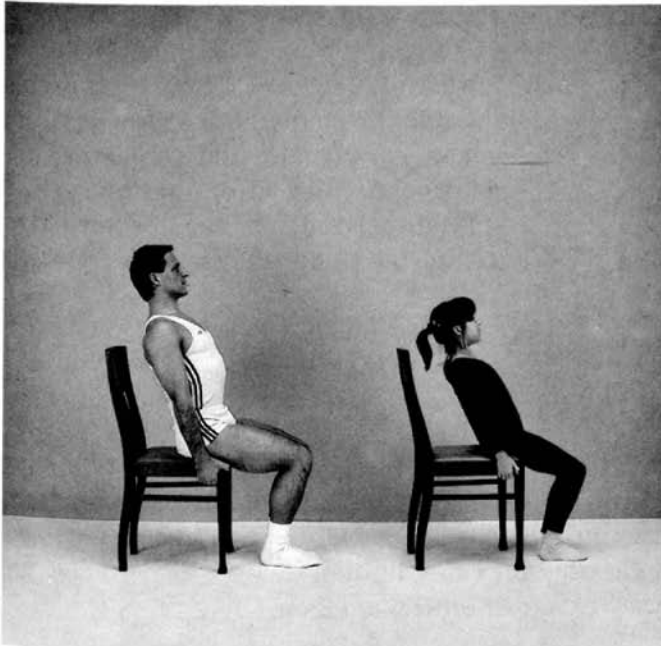
*Beachten Sie:*

- Hüfte stets auf der Sitzfläche lassen,
- Oberkörper bleibt gerade, die Schulterblätter hinten am Brustkorb anliegend, die Schultern locker auf dem Brustkorb,
- Kopf gerade,
- ruhig atmen.

*Anmerkung:*

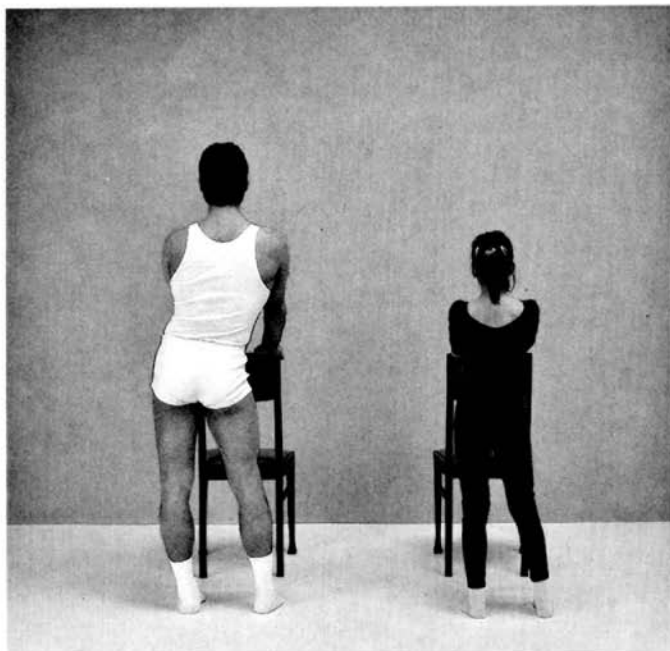
Vergleichen Sie auch in Schmidt/Klümper Übung 24: Rumpfkreisen mit gestreckten Armen, S. 46, Bilder 51–54.

552



553





554



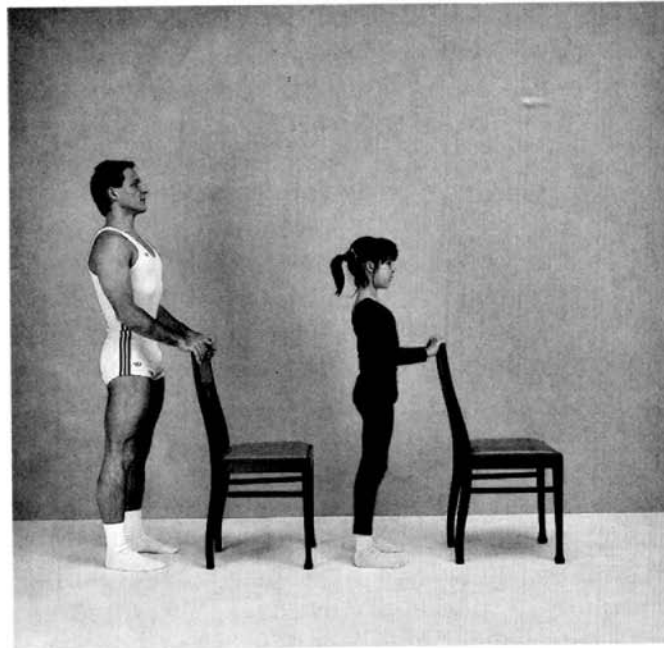
555

### Übung 240: Beckenkreisen am Stuhl – im Stand

Stellen Sie sich in die Grätsche mit paralleler Fußstellung (Schuhgrößenabstand) so hinter einen Stuhl, daß Sie sich an der Lehne festhalten können. Richten Sie Ihr Becken gerade auf und schieben Ihre Hüften nach links (Bild 554), nach rechts (Bild 555), über vorn (Bild 556) wieder nach links. Sie beschreiben so mit Ihrem Becken einen Halbkreis. Wiederholen Sie auch in der Gegenrichtung mindestens 3mal.

#### *Beachten Sie:*

- Exakte Grätsch- und Fußstellung,
- Knie stets gestreckt lassen,
- beim seitlichen Schieben der Hüfte Becken nicht verdrehen,
- beim Nachvornführen des Beckens dieses möglichst weit aufrichten (vgl. Einleitung, insb. S. 20–24),
- Oberkörper stets gerade und ruhig halten,
- Schulterblätter am Brustkorb hinten anlegen,
- Kopf gerade.



556

**Anmerkung:**

Mit der Beschränkung auf Halbkreise vermeiden Sie, ins Hohlkreuz zu gehen, was beim Zurückführen des Beckens möglich wäre. *Mit dem Beckenkreisen fördern Sie die Herstellung von Gelenkschmiere in den Hüftgelenken und lockern bei exakter Ausführung die Muskulatur der Lendenwirbelsäule.*

Vergleichen Sie die Anmerkung zur Übung 211 und in Schmidt/Klümper Übung 23: Beckenkreisen in der Grätsche, S. 45, Bild 50.

**Übung 241: Hüftlockerung – im Stand**

Nach der Übung 240 empfiehlt es sich, zur Lockerung der Hüfte Übung 209 zu wiederholen. Daran anschließend stellen Sie sich in die Grätsche (Schuhgrößenabstand) und schütteln kräftig Beine und Oberkörper aus, so, als ob Sie frieren würden.

**Beachten Sie:**

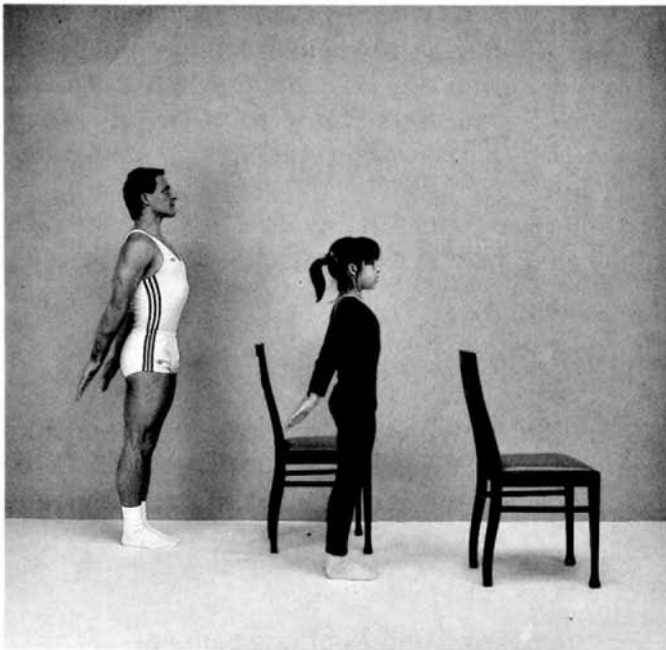
- Beim lockernden Schütteln Arme und Kopf entspannen.

## 1. Vorbereitung zum „Tisch“

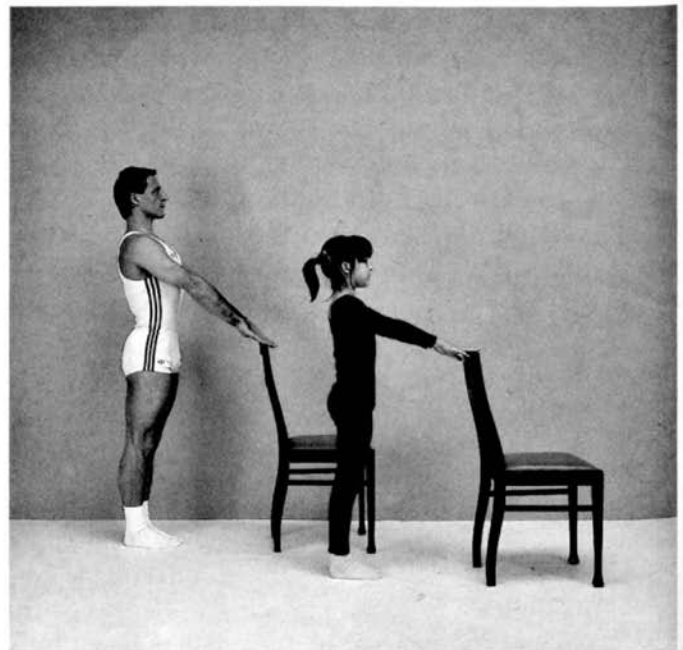
### Übung 242: Armführung zum „Tisch“ am Stuhl

Stellen Sie sich gerade in Schlußstellung im Abstand einer Armlänge hinter den Stuhl. Führen Sie Ihre gestreckten Arme parallel an der Hüfte vorbei nach hinten und verharren in dieser Stellung einige Sekunden (Bild 557). Schwingen Sie die gestreckten Arme so wieder nach vorn, daß die Fingerspitzen auf der Stuhllehne aufliegen (Bild 558). Wiederholen Sie die Übung mindestens 5mal.

557



558



*Beachten Sie:*

- Füße exakt in Schlußstellung, d. h. parallele Fußstellung,
- Knie gestreckt lassen,
- Becken gerade aufrichten,
- Brustkorb aufrichten,
- Schulterblätter liegen am Brustkorb hinten an,
- Kopf gerade halten,
- Arme beim Führen gestreckt halten, d. h. Ellenbogen und Handgelenke strecken und Finger gestreckt zusammen lassen (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- Arme schwingen immer gleichzeitig und parallel an der Hüfte vorbei.

*Anmerkung:*

Beim Führen der Arme können die Hände mit den Daumen Ihre Hüften leicht streifen. Sie haben damit die Kontrolle über die Armführung in Hüftbreite und spüren, ob Sie Ihre Arme gleichzeitig an den Hüften vorbei schwingen lassen. Sie kontrollieren mit dem Tastsinn ihre Armführung und entwickeln dabei Körpergefühl, ohne die Unterstützung der Augen zu benötigen.

Diese Ausgangsposition und die beschriebene Armführung gelten für die Übungen 243, 244 und 245. Dabei vergrößert sich lediglich der Abstand zum Stuhl.

### Übung 243: Armführung mit Beckeneinsatz zum „Tisch“ am Stuhl

Aus der Ausgangsstellung der Übung 242 gehen Sie ungefähr einen halben Schritt nach hinten und nehmen Ihre Arme wie beschrieben beim Einatmen nach hinten (Bild 559). Beim Ausatmen führen Sie die Arme in die Vorhalte und beugen den Oberkörper so weit nach vorn, daß die Fingerspitzen wieder auf der Stuhllehne aufliegen (Bild 560). Dabei wird das Becken etwas zurückgenommen, ohne grundsätzlich die gerade Haltung aufzugeben, d. h. ohne ins Hohlkreuz zu gehen. Verharren Sie in dieser Stellung und versuchen Sie, den Brustkorb noch etwas mehr aufzurichten. Wiederholen Sie auch diese Übung 5mal.

#### *Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 242,
- beim Nachvorneigen den Rücken stets gerade halten, zur Unterstützung drücken Sie leicht den Bauch gegen die Lendenwirbelsäule,
- Atemtechnik (vgl. Übung 242).

#### *Anmerkung:*

Das Aufrichten des Brustkorbs gelingt vielleicht besser, wenn Sie sich vorstellen, Sie wollten eine Kaffeetasse auf Ihre Brust stellen. Drücken Sie dabei Ihre Schulterblätter nach hinten unten.

559



560





### Übung 244: „Tisch“ am Stuhl

Aus der Ausgangsstellung der Übung 243 gehen Sie wieder ungefähr einen halben Schritt zurück, führen die Arme beim Einatmen nach hinten (Bild 561) und neigen beim Ausatmen bei gleichzeitiger Armführung nach vorn Ihren gestreckten Oberkörper aus dem Becken zur Waagerechten, dem „Tisch“ (Bild 562). Wiederholen Sie die Übung anfangs 3mal.

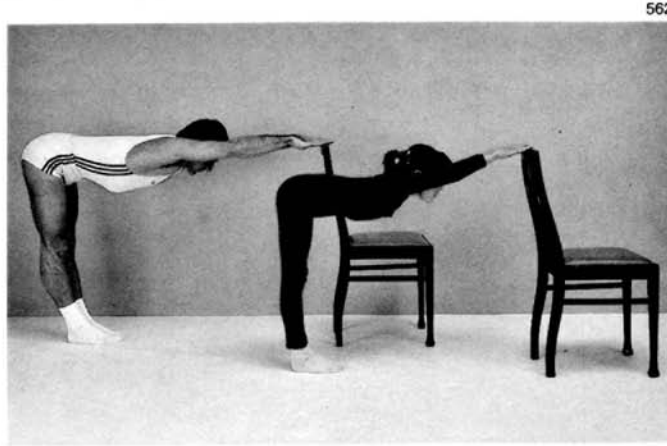
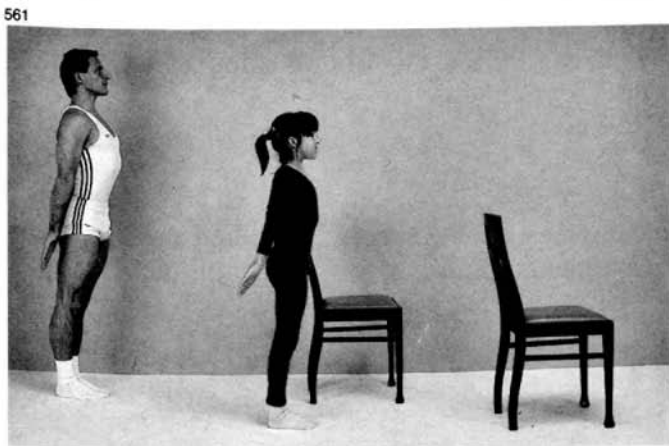
#### *Beachten Sie:*

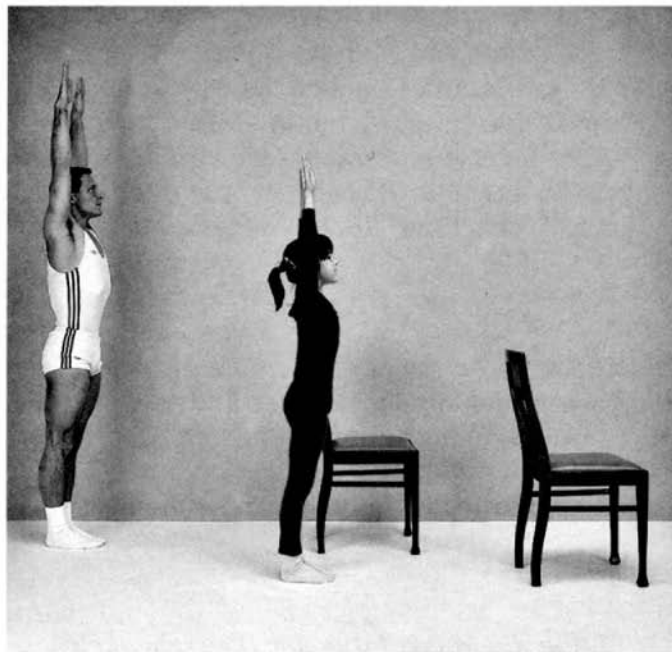
- Vgl. Übung 242 und 243,
- die Streckung Rumpf – hochgehaltene Arme verändert sich beim Abbeugen nicht, d. h., Gesäß, Schultern und Fingerspitzen bilden eine Linie,
- Schultern leicht zum Boden drücken, dabei beide Arme nach vorn strecken.

#### *Anmerkung:*

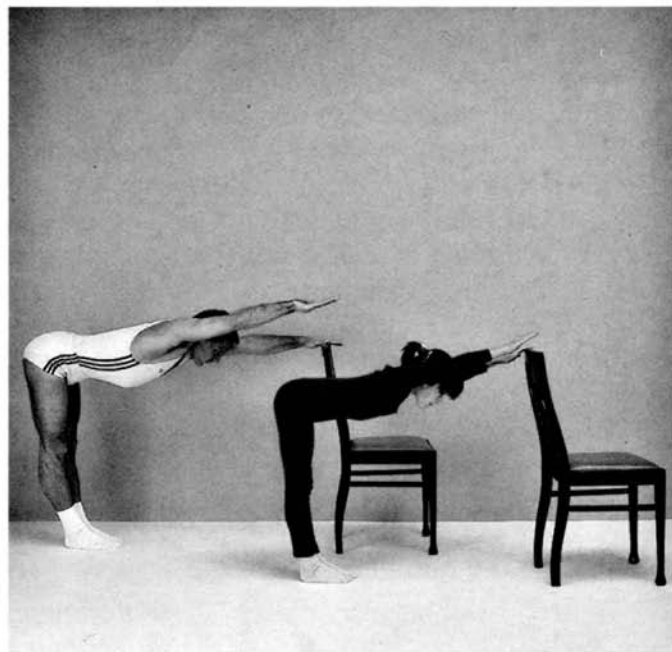
*Sie dehnen mit dieser Übung die Muskulatur der Oberschenkelrückseite und des Schultergürtels.*

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 7: „Tisch“ an der Wand, S. 27, Bild 18.





563



564

### Übung 245: „Tisch“ mit Kräftigung der Schultern am Stuhl

Führen Sie Ihre Arme aus der Ausgangsstellung (Bild 561) beim Einatmen in die Hochhalte (Bild 563), und beim Ausatmen senken Sie Ihren geraden Oberkörper zum „Tisch“ (Bild 562). Strecken Sie im Wechsel einen Arm möglichst weit nach vorn, und versuchen Sie, ihn anzuheben und mindestens 4 bis 6 Sekunden in dieser Stellung zu halten (Bild 564). Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal je Seite.

#### *Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 242, 243 und 244,
- beim Strecken eines Armes nach vorn die Hüfte und den Oberkörper in der eingenommenen Stellung lassen, d. h. nicht seitlich ausweichen,
- beim Anheben des Armes die Streckung nach vorn beibehalten!

*Anmerkung:*

*Mit dieser Übung wirken Sie besonders seitlichen Abweichungen bzw. Verkrümmungen der Wirbelsäule, den sogenannten Skoliosen, durch Kräftigung und Dehnung Ihrer Wirbelsäulenmuskulatur entgegen. Durch das Nachvornstrecken eines Armes in der „Tisch“-Position dehnen Sie die Rückenstrecker, und durch das Anheben stärken Sie sie. Ungleichheiten (muskuläre Dysbalancen) können hierdurch ausgeglichen werden.*

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 57: „Drehsitz“, S. 76–77, Bilder 111–112. *Gleichzeitig dehnen und stärken Sie Ihren Schultergürtel, verbessern dadurch die Armführung in der Hochhalte und somit Ihren geraden Stand.*

Sie können die Übung dahingehend erweitern, daß Sie versuchen, beide Arme nach vorn zu ziehen und anzuheben. So erarbeiten Sie sich den „Tisch“ im freien Raum.

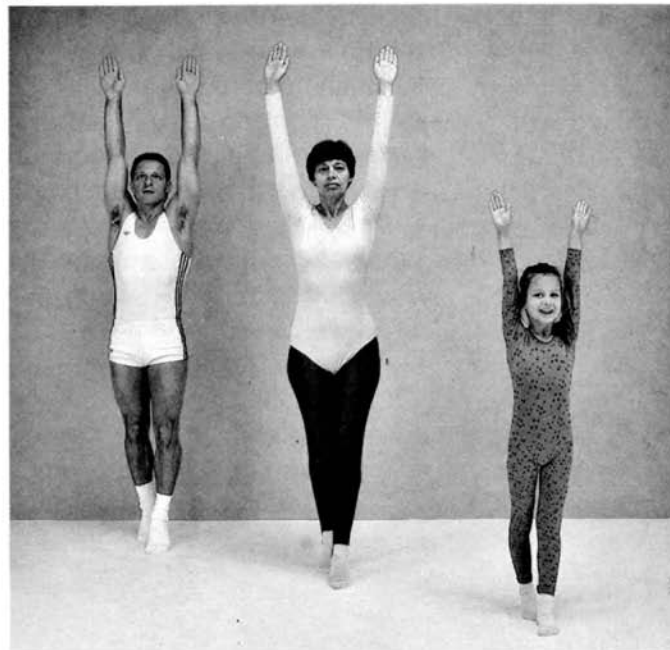
Wird der „Tisch“ ohne Stuhl ausgeführt, gilt zusätzlich: Je weiter Sie Ihr Becken nach hinten schieben, dadurch Ihren Schwerpunkt mehr über den Füßen haben, desto mehr *dehnen Sie die Rückseite der Oberschenkelmuskulatur*. Je weiter nach vorn Sie das Becken schieben, also Knöchel, Knie und Hüfte möglichst senkrecht zueinander stehen, desto mehr *kräftigen Sie die Muskulatur der Unterschenkelrückseite*. Wichtig ist, die gerade Rückenhaltung und die Streckung der Arme nicht zu verändern.

Vergleichen Sie Übung 199 und in Schmidt/Klümper Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen, S. 19–20, Bilder 1–2; Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand, S. 24, Bild 11. Weitere Vorbereitungen sind Übung 203 und in Schmidt/Klümper Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies, S. 25, Bilder 12–13 und Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad, S. 25–26, Bilder 14–17.

### Übung 246: Ballengang mit gegengleicher Streckung der Arme zur Decke

Aus dem geraden Stand gehen Sie einen Schritt nach vorn, führen Ihre gestreckten Arme über die Vorhalte in die Hochhalte und lösen dabei die Fersen, so weit Sie können, vom Boden. Ist Ihr linkes Bein vorn, so ziehen Sie Ihren gestreckten rechten Arm zur Decke (Bild 565). Gehen Sie in dieser Fußhaltung (hoher Ballenstand) sechs Schritte, und wechseln Sie mit jedem Schritt den „Zugarm“. Führen Sie danach die Arme über die Seithalte in die Grundstellung, senken dabei die Fersen und gehen sechs Schritte normal bei pendelnden Armen. Wiederholen Sie die Übung 3mal und verbinden dann das Gehen im Ballenstand mit Übung 222.

565



*Beachten Sie:*

- Erheben der Fersen bei gerader Fußstellung (nicht seitlich über die Knöchel ausweichen),
- Fersen beim Gehen im Ballenstand möglichst weit erhoben und gleich hoch halten,
- Knie stets gestreckt lassen,
- Becken gerade halten,
- die Arme im Wechsel möglichst weit zur Decke strecken,
- Armführung stets parallel mit gestreckten Ellenbogen, Handgelenken und gespannten Fingern (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- Kopf gerade halten,
- Atemtechnik: Beim Führen der Arme in die Hochhalte und Heben der Fersen durch die Nase einatmen. Beim Ausatmen senken der Arme und Fersen.

*Anmerkung:*

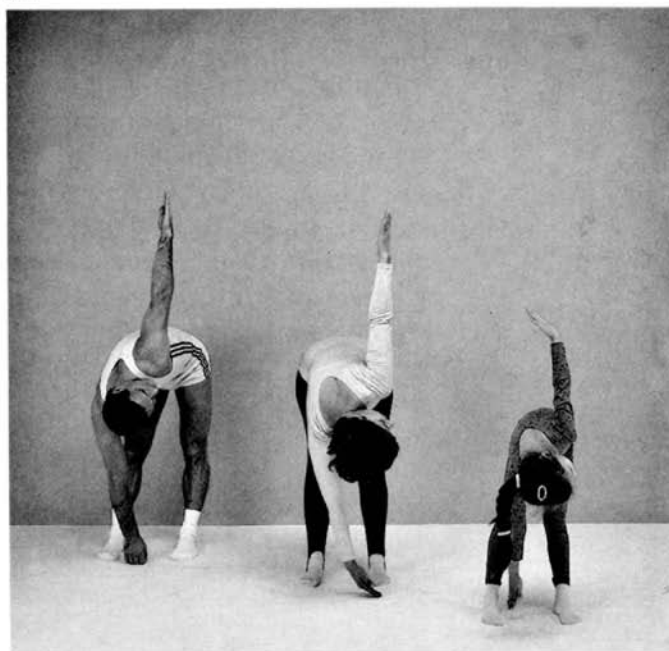
Die Handflächen können nach vorn oder außen gehalten werden. Das Erheben zum Ballenstand und gegengleiche Strecken der Arme kann auch am Platz geübt werden. Wichtig ist immer, daß die Streckung ab Hüfte erfolgt und die Oberarme am Ohr bleiben, d. h. die Armführung in Schulterbreite trotz Streckung eingehalten wird. *Mit der abwechselnden Streckung der Arme ab Hüfte zur Decke dehnen Sie die Zwischenrippenmuskulatur und strecken bzw. lockern sich nach den ausgeführten Dehnungs- und Kräftigungsübungen 242 bis 245.* Zur Rückenlockerung während der Schrittfolge auf dem ganzen Fuß kann die Übung kombiniert werden mit einem Armkreis rückwärts bei gleichzeitigem Vorbeugen des runden Rückens und beugen der Knie. Die Arme kreisen zur gestreckten Vorhalte bei wieder geradem Rücken, die Knie strecken sich, und der Oberkörper richtet sich wieder auf.

## 2. Twistbewegungen / Drehende und dehnende Brustkorbbewegungen

Bei den Übungen 247 bis 252 handelt es sich um Twistbewegungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Die Übung 253 ist die dazugehörige Lockerungsübung. Sie kann nach jeder der genannten Übungen ausgeführt werden.

*Mit den Twistbewegungen (Drehbewegungen des Oberkörpers) dehnen Sie die Rückenmuskulatur, den Schultergürtel und die Zwischenrippenmuskulatur. Ebenfalls wirken Sie Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich entgegen. Durch die Drehbewegungen vertiefen Sie die Atmung und fördern die Durchblutung.*

566





### **Übung 247: Lockerung des Schultergürtels in der Rumpfbeuge – im Stand**

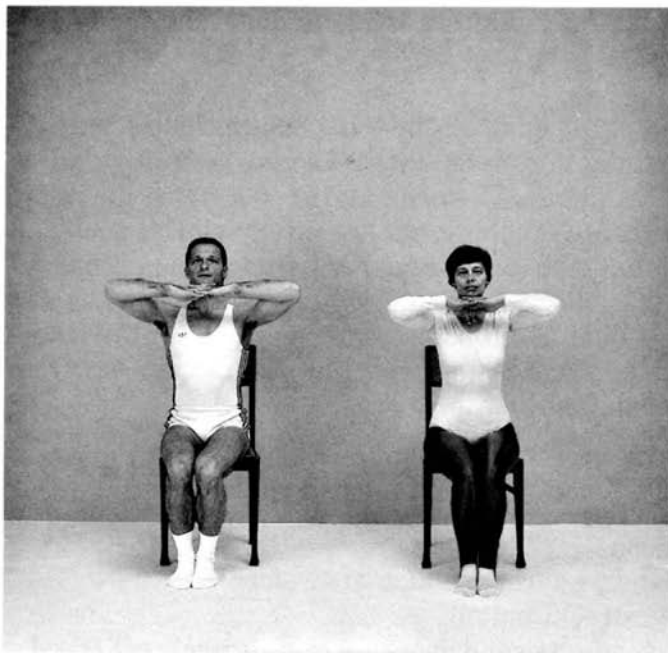
Aus dem geraden Stand in der Grätsche (eine Schuhgröße Abstand!) bei paralleler Fußstellung neigen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken nach dem Einatmen nach vorne und lassen dabei die Arme locker hängen. Pendeln Sie nun langsam mit Ihren Schultern so, daß ein Arm über die Seithalte bis in die Senkrechte nach oben schwingt und der andere unten locker in Schwungrichtung weiter pendelt. Die Fingerspitzen müssen nicht den Boden berühren (Bild 566). Wiederholen Sie die Übung zu jeder Seite 5mal. Die Übung kann auch im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt werden.

#### *Beachten Sie:*

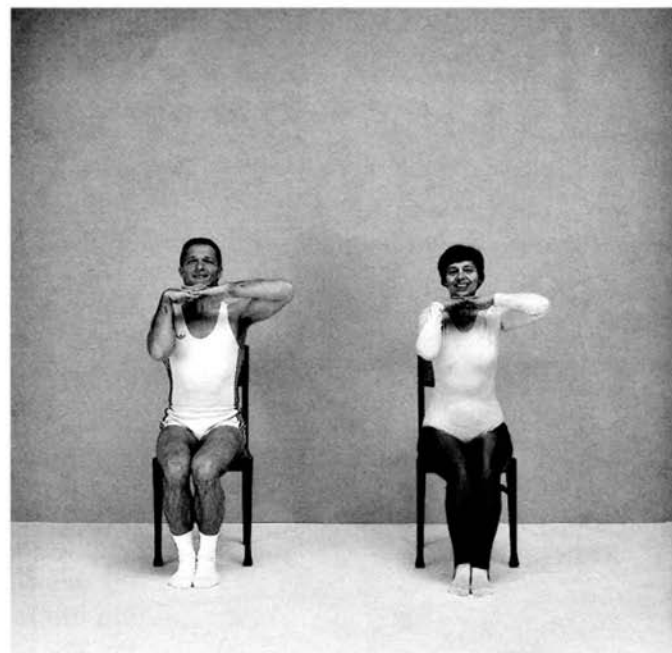
- Exakte Grätschstellung einhalten,
- Knie gestreckt lassen,
- mit der Hüfte möglichst gering seitlich ausweichen,
- den oberen Arm gestreckt halten,
- der Kopf dreht sich zum jeweils oberen Arm mit Blick zur Hand.

#### *Anmerkung:*

Sie erweitern die Übung, in dem Sie nach dem Pendeln die Hand des unteren Armes möglichst zwischen Ihre Füße flach auf den Boden aufsetzen und den oberen Arm möglichst weit in Brustlinienhöhe nach hinten drücken. Verharren Sie in dieser Stellung 2 bis 3 Sekunden, und wechseln Sie zur anderen Seite. Wiederholen Sie die Übung 3mal.



567



568

### **Übung 248: Twisten mit Flechtgriff unter dem Kinn – im Sitzen**

Im geraden Sitz führen Sie Ihre Hände aus der Seithalte im Flechtgriff unter das Kinn (Bild 567), atmen ein und klappen einen Arm ab dem Handgelenk senkrecht nach unten (Bild 568). Beim langsamen Ausatmen neigen Sie den Oberkörper und führen den Ellenbogen dieses abgeklappten Armes zum gegenüberliegenden Knie (Twistbewegung), drücken den anderen Ellenbogen zur Verstärkung nach hinten und verharren in dieser Stellung (Bild 569). Beim Einatmen richten Sie sich wieder auf, nehmen die Ausgangsstellung (Bild 567) ein und wiederholen die Übung zur anderen Seite. Die Übung soll insgesamt 4 bis 6mal je Seite wiederholt werden.



569

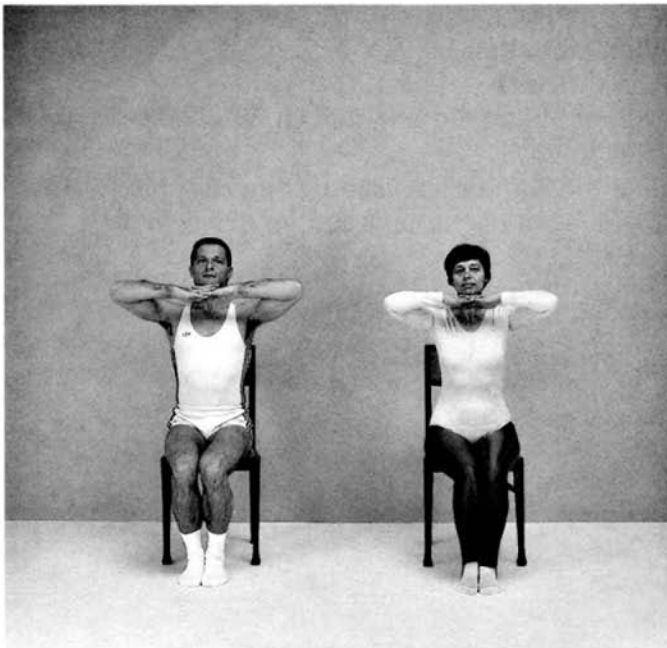
*Beachten Sie:*

- Exakte Schlußstellung einhalten,
- Knie stets zusammen lassen,
- in der Ausgangsposition bilden die Ellenbogen eine Waagerechte,
- Kopf stets gerade halten,
- beim Twisten bleiben die Hüften unverändert auf der Sitzfläche,
- den oberen Ellenbogen stets leicht nach hinten drücken,
- Atemtechnik beachten.

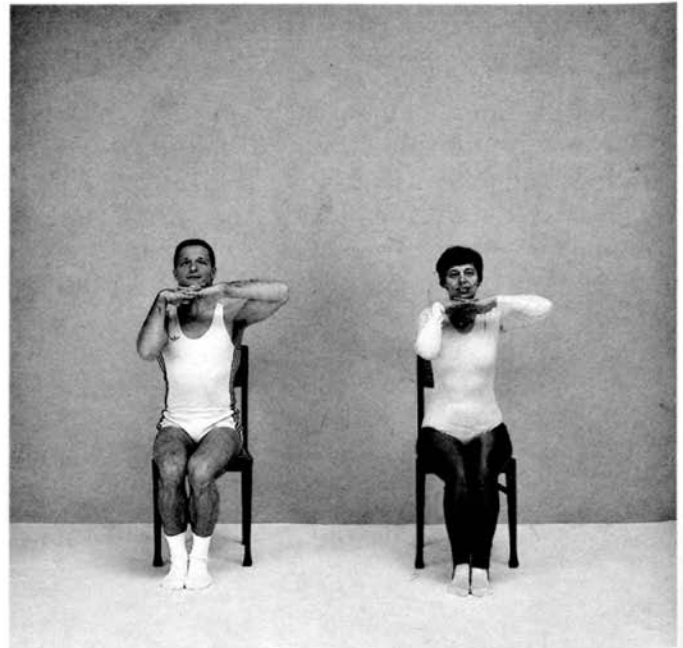
### Übung 249: Twisten mit Flechtgriff unter dem Kinn und Anheben des Knies – im Sitzen

Diese Übung beginnt wie Übung 248 aus der auf den Bildern 570 und 571 gezeigten Ausgangsstellung, nur daß jetzt beim Twisten dem Ellenbogen das Knie des gegenüberstehenden Beines entgegenkommt (Bild 572), also den Oberkörper möglichst aufrecht halten. Wiederholen Sie auch diese Übung wechselseitig 4- bis 6mal.

570



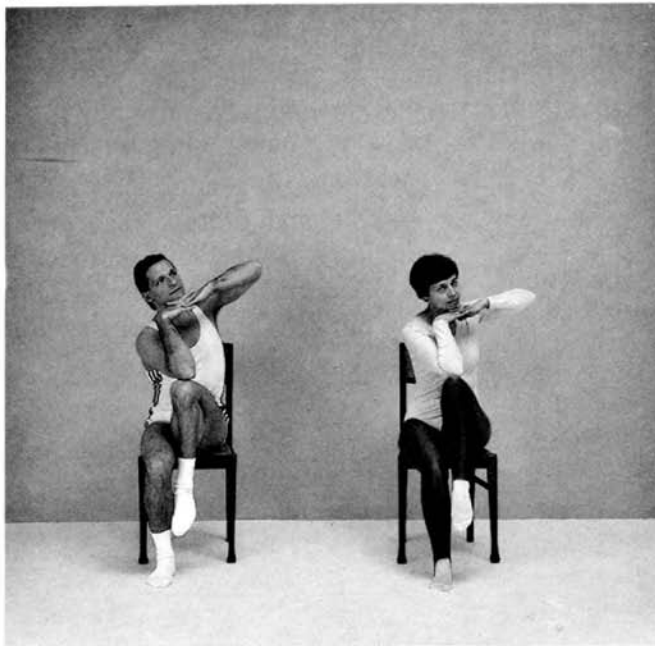
571



*Beachten Sie:*

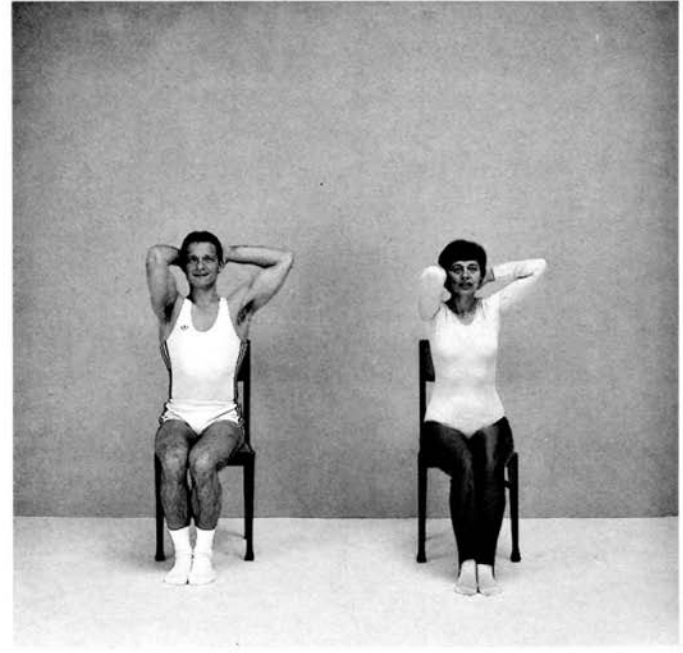
- Vgl. Übung 248,
- den gestreckten Fuß an der Innenseite des Unterschenkels hochziehen,
- Knie senkrecht anheben, d. h. seitliches Ausweichen des Knies vermeiden,
- beim Beugen der einen Hüfte durch das Anheben des Knies den Oberkörper nicht nach hinten lehnen,
- Becken gerade halten,
- Atemtechnik beachten.

572





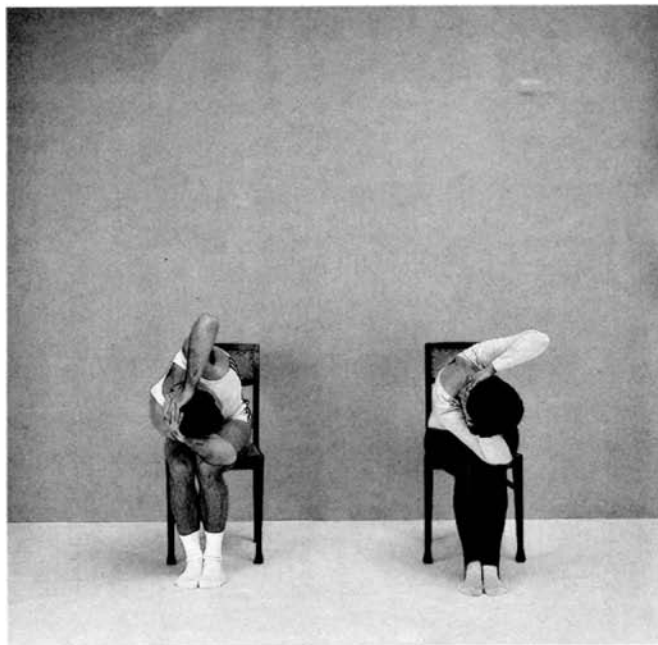
573



574

### **Übung 250: Twisten mit Flechtgriff hinter dem Kopf – im Sitzen**

Im geraden Sitz führen Sie Ihre Hände beim Einatmen im Flechtgriff hinter den Kopf (Bild 573). Beim Ausatmen winkeln Sie einen Arm ab dem Handgelenk nach vorne ein (Bild 574) und führen ihn zum gegenüberliegenden Knie (Bild 575). Den anderen Ellenbogen drücken Sie nach hinten. Verharren Sie während der Atempause in dieser Stellung. Beim Einatmen richten Sie sich wieder zur Ausgangsposition auf und drücken beide Ellenbogen leicht nach hinten. Wiederholen Sie die Übung wechselseitig 4- bis 6mal.



575

*Beachten Sie:*

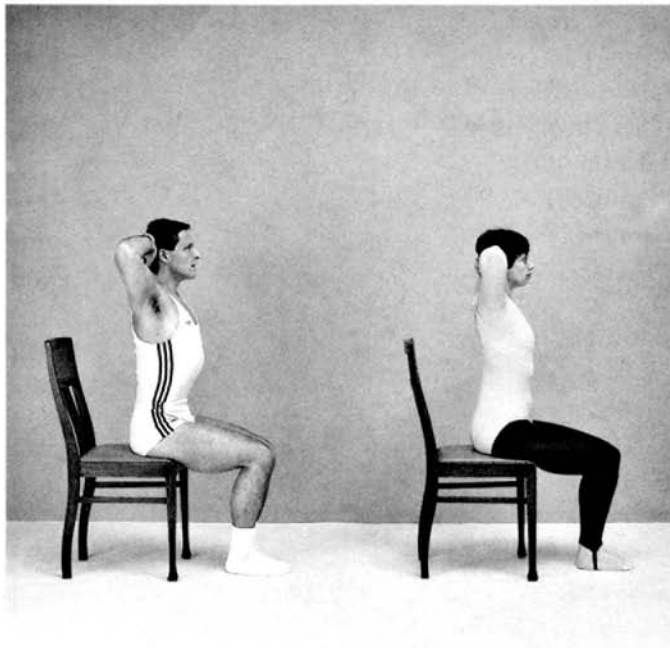
- Vgl. Übung 248 und 249,
- im Flechtgriff die Schultern hinten unten lassen,
- den oberen Ellenbogen stets nach hinten drücken,
- Atemtechnik beachten.



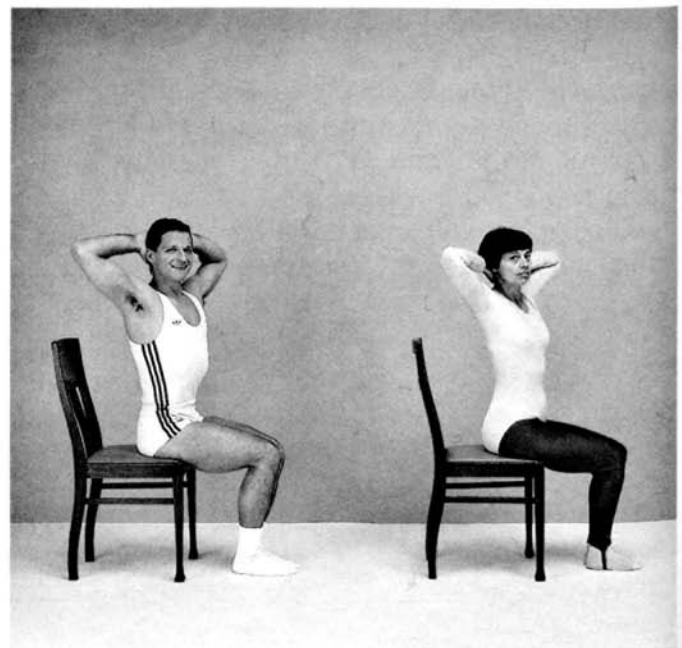
### Übung 251: Twisten mit Flechtgriff hinter dem Kopf ohne Einwinkeln der Handgelenke – im Sitzen

Im geraden Sitz führen Sie die Hände im Flechtgriff hinter den Kopf und drücken dabei beide Ellenbogen möglichst weit nach hinten (Bild 576). Atmen Sie durch die Nase ein und verdrehen (twisten) den Oberkörper nach einer Seite (Bild 577). Den nach vorn zeigenden Ellenbogen führen Sie nun zum gegenüberstehenden Knie, atmen dabei aus und ziehen den anderen Ellenbogen weit zurück und hoch (Bild 578). Verharren Sie während des Ausatmens einschließlich der Atempause in dieser Stellung und wiederholen diese Übung wechselseitig 4- bis 6mal.

576



577



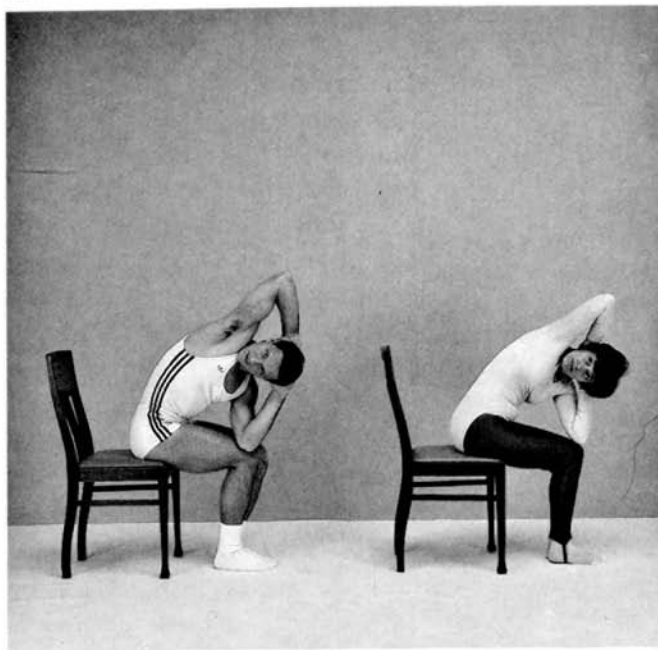
*Beachten Sie:*

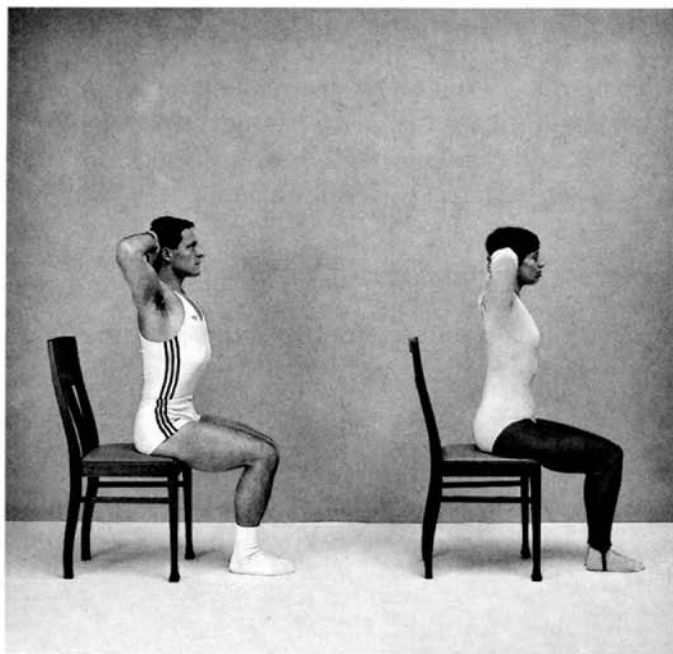
- Vgl. Übung 250,
- beim Nachhintendrücken der Ellenbogen gerade sitzen, d. h. nicht den Oberkörper nach hinten legen oder ins Hohlkreuz gehen,
- beim Twisten stets beide Ellenbogen nach hinten drücken,
- die Hüften verändern sich nicht, sie bleiben beide fest auf der Sitzfläche,
- Knie und Fußstellung bleiben in der eingenommenen Schlußstellung,
- Atemtechnik beachten. Sie können in der Ausgangsstellung auch zwischenatmen.

*Anmerkung:*

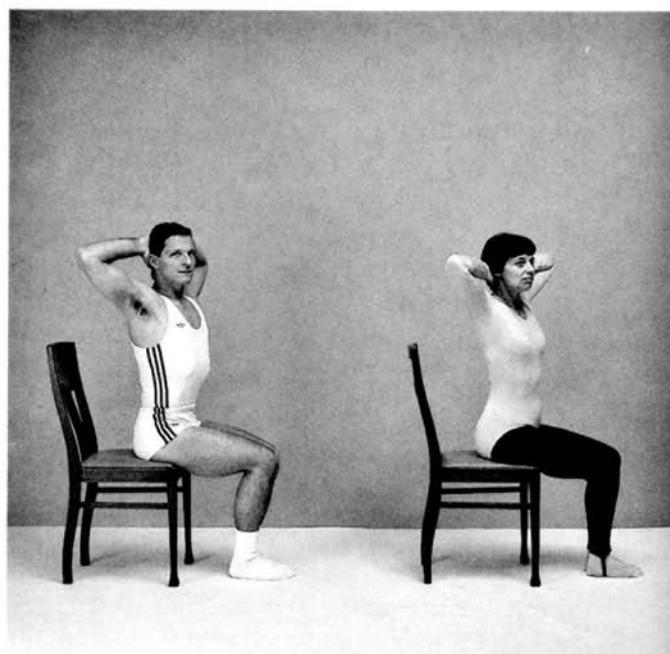
Sie verstärken die Dehnung noch weiter, in dem Sie die Übung in der Grätsche (eine Schuhgröße Abstand) mit paralleler Fußstellung ausführen. Vergleichen Sie auch hierzu in Schmidt/Klümper Übung 30: Twisten, S. 53, Bild 67.

578





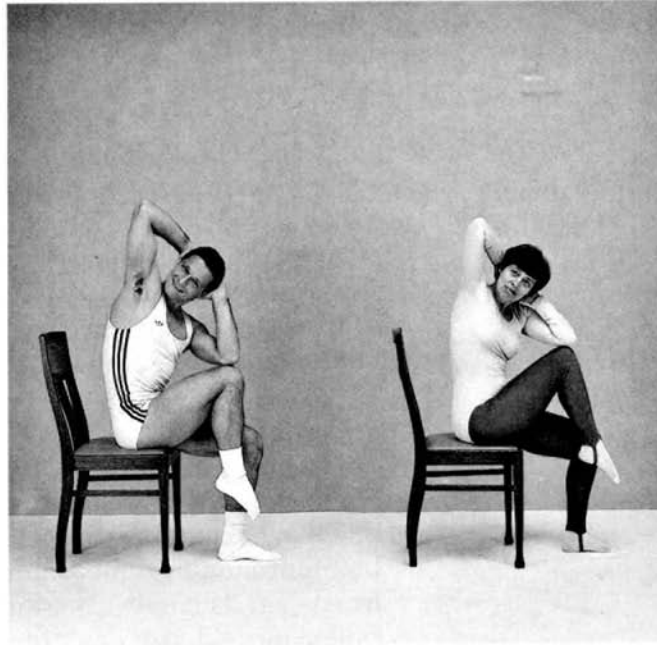
579



580

### **Übung 252: Twisten wie Übung 251, jedoch mit Anheben eines Knies – im Sitzen**

Aus der Ausgangsstellung, dem geraden Sitz mit den Händen im Flechtgriff hinter dem Kopf (Bild 579), twisten Sie den Oberkörper beim Einatmen zu einer Seite (Bild 580) und führen beim Ausatmen Knie und Ellenbogen über Kreuz zueinander (Bild 581). Verharren Sie in dieser Stellung während des Ausatmens einschließlich der Atempause und richten sich beim Einatmen wieder zur Ausgangsstellung (Bild 579) auf. Wiederholen Sie die Übung wechselseitig 4- bis 6mal.



581

*Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 248 bis 251,
- Fußgelenk beim Anheben des Knies strecken,
- Knie beim Heben senkrecht führen,
- den oberen Ellenbogen nach hinten und gleichzeitig nach oben drücken bzw. ziehen,
- Atemtechnik beachten.

*Anmerkung:*

Zur Lockerung führen Sie bitte anschließend Übung 253 aus.

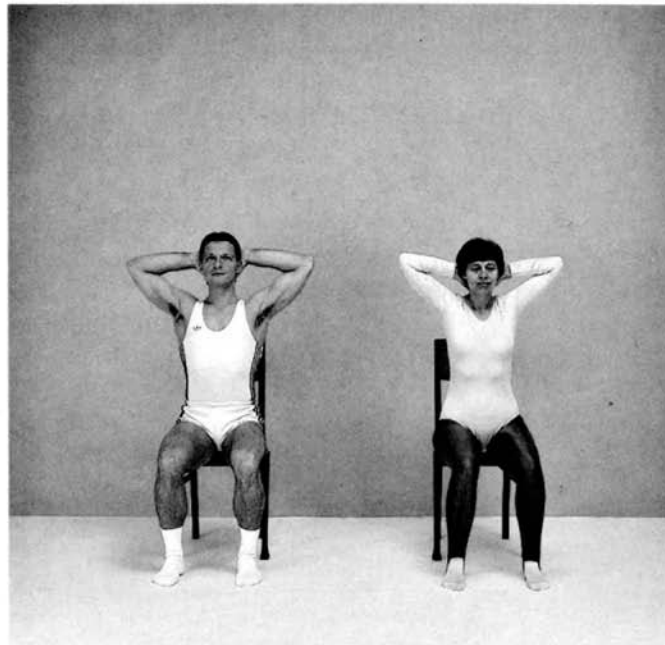
### Übung 253: Einrollen des Oberkörpers – im Sitzen

Im geraden Sitzen führen Sie die Hände im Flechtgriff hinter den Kopf und stellen die Füße parallel in die Grätsche (Abstand eine Schuhgröße). Beim Einatmen die Ellenbogen nach hinten drücken (Bild 582), beim Ausatmen beide Ellenbogen vor dem Gesicht zusammenführen und Wirbel für Wirbel den Rumpf abrollen, so weit Sie können (Bild 583). In dieser Position verharren Sie und atmen normal weiter. Nach ungefähr 10 bis 15 Sekunden rollen Sie beim Ausatmen wieder Wirbel für Wirbel bis zur Ausgangsposition (Bild 582) auf. Wiederholen Sie die Übung 4- bis 6mal.

#### *Beachten Sie:*

- Beinstellung exakt einhalten,
- Ellenbogen möglichst so zusammenführen, daß sie sich berühren,
- Ellenbogenkontakt stets beibehalten.
- Das Einrollen beginnt bei der Halswirbelsäule und geht über die Brust- zur Lendenwirbelsäule. Beginnend mit der Lendenwirbelsäule vollzieht sich das Aufrollen genauso sorgfältig.

582



- Ihr Atemfluß bestimmt die Geschwindigkeit der Bewegung: Während des Ausatmens einrollen, Pause mit Zwischenatmen, während des Ausatmens wieder aufrollen (vgl. Übung 258).

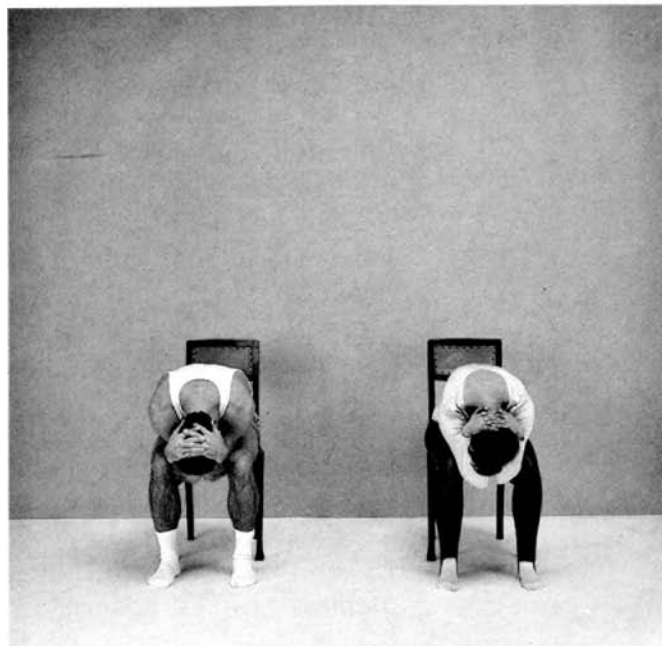
*Anmerkung:*

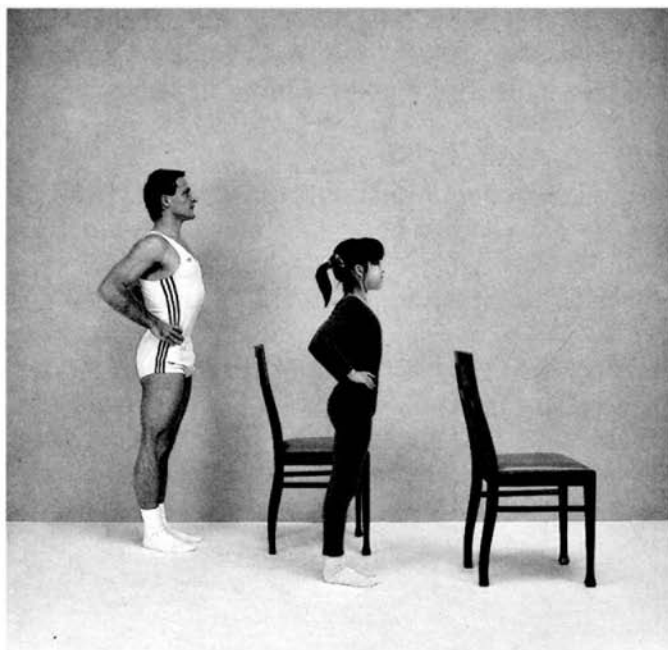
Lassen Sie bitte beim Einatmen den Bauch locker, damit die Atmung „fließen“ kann. Sie können Ihre Augen beim Auf- und Einrollen auch schließen.

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 34: Einrollen des Rumpfes, S. 57, Bilder 73–75.

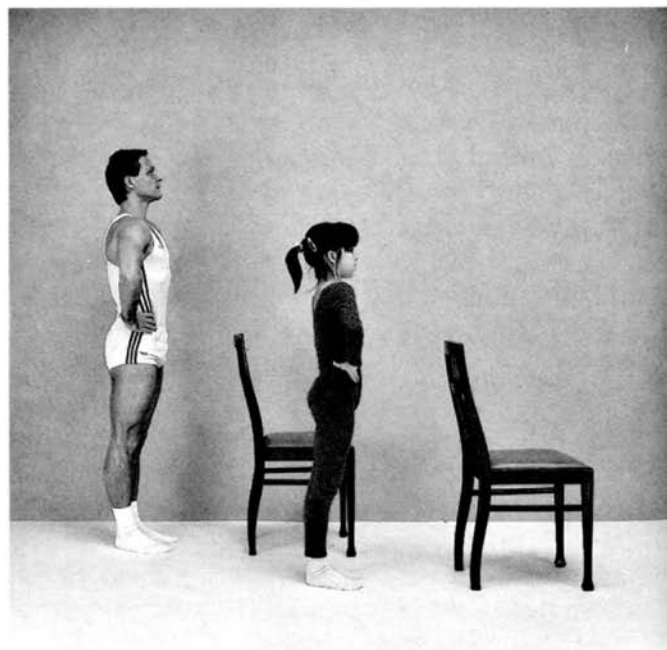
Nach dieser Übung sollten Sie Ihren Körper lockern: Stehen Sie auf und schütteln die Arme. Beim Einatmen erheben Sie die Arme und strecken den Körper bis zum Ballenstand (vgl. Übung 246). Beim Ausatmen die Fersen wieder senken und die Arme locker durchschwingen. Wiederholen Sie dies 3- bis 4mal.

583





584



585

### 3. Ausgleichs- und Lockerungsübungen

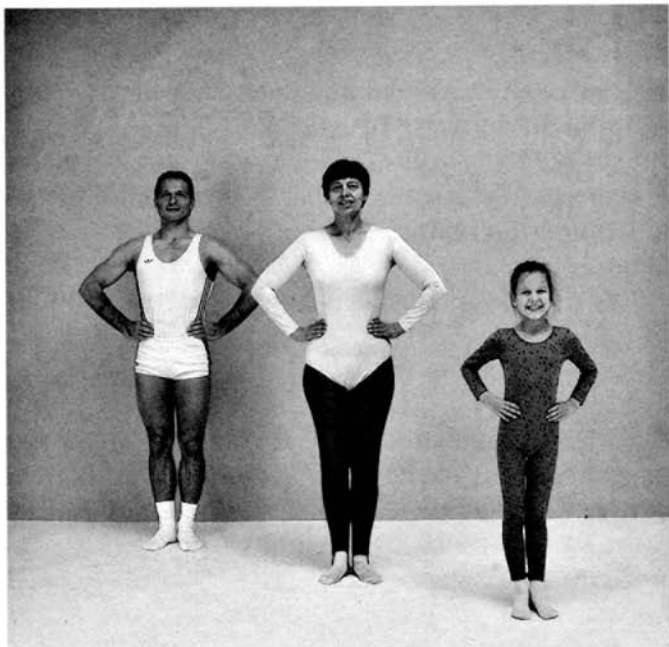
#### Übung 254: Lockerung des Schultergürtels – im Stand

Im geraden Stand in leichter V-Stellung legen Sie Ihre Hände auf die Hüften, die Daumen sollten möglichst weit nach hinten zeigen. Drücken Sie beide Ellenbogen nach hinten und halten diese Stellung einige Sekunden (Bild 584). Führen Sie danach beide Ellenbogen so weit wie möglich nach vorn, ohne die Hände von der eingenommenen Position zu verschieben, und verharren hier ebenso einige Sekunden (Bild 585). Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

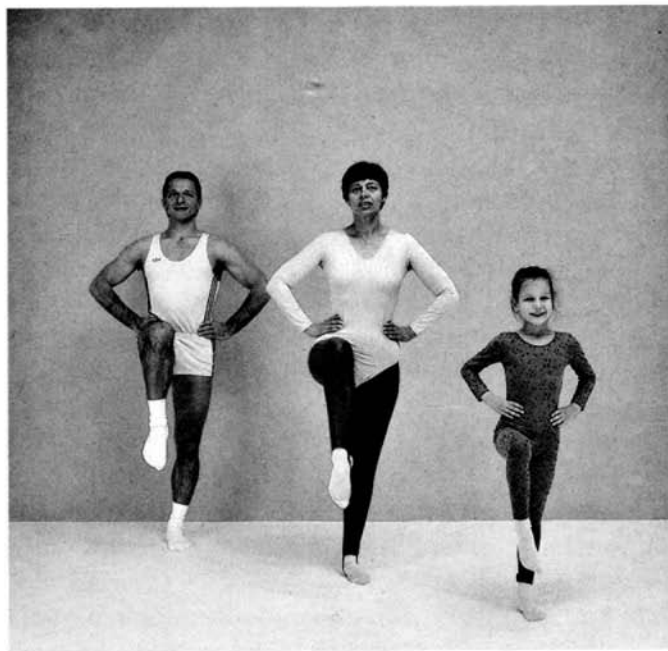
#### *Beachten Sie:*

- Gleichmäßige V-Stellung der Füße,
- Knie stets gerade lassen,
- Beckenstellung gerade,
- Hände fest gegen die Hüften drücken und die so eingenommene Stellung nicht verändern,





586



587

- Brustkorb aufgerichtet halten,
- Schulterblätter liegen stets am Brustkorb hinten an,
- Kopf gerade halten.

*Anmerkung:*

Sie können die Übung auch dynamisch ausführen, d. h., federn Sie die Ellenbogen im Wechsel 3mal zur Rückhalte und 3mal zur Vorhalte.

*Sie lockern und kräftigen hiermit den Schultergürtelbereich. Führen Sie anschließend die folgende Übung 255 aus.*

**Übung 255: Lockerung des Schultergürtels wie Übung 254, jedoch mit Anheben eines Knies – im Stand**

Aus der Stellung Bild 585 und 586 federn Sie das gebeugte Knie 3mal zur Brust (Bild 587). Wiederholen Sie die Übung im Wechsel je Bein mindestens 3mal.

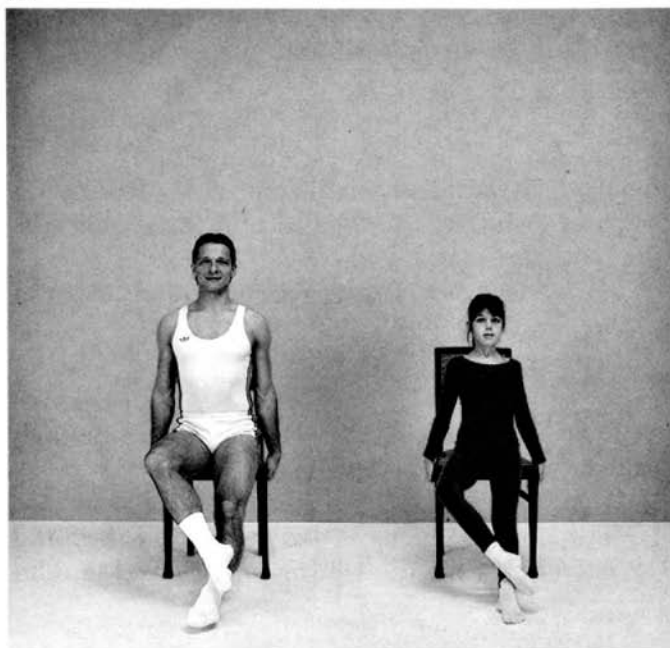
*Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 254,
- beim Anheben des gewinkelten Knies Fußgelenk strecken,
- Knie stets senkrecht hochziehen zur Brust,
- das Knie 3mal auf die gleiche Höhe federn, dabei das Knie des Standbeines stets gestreckt lassen, den Oberkörper nicht vorneigen und die Ellenbogen vorne halten,
- Becken gerade halten,
- das Bein genau in die V-Stellung zurücksetzen,
- ruhig atmen.

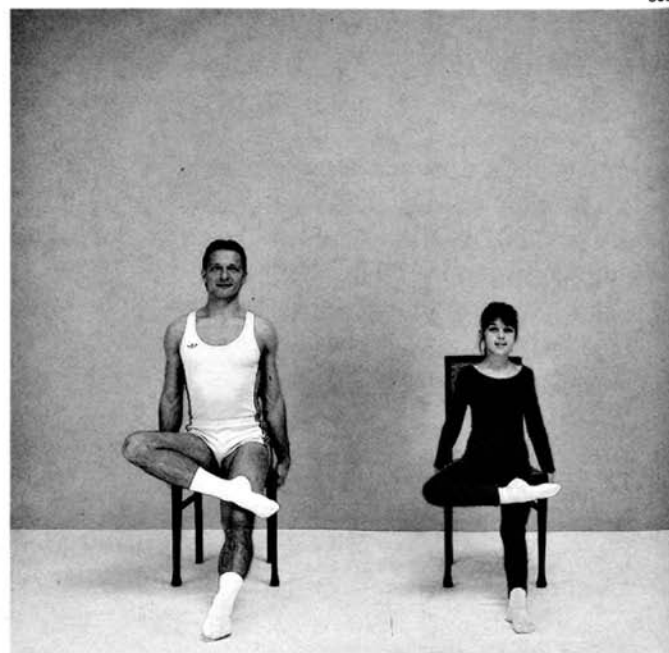
*Anmerkung:*

Wenn Sie tagsüber viel gegessen haben oder wenn Sie im Lendenwirbelsäulenbereich verspannt sind, *lockern Sie mit dieser Übung bei gleichzeitiger Stärkung des Hüftbereiches*. Nach dieser Übung sollten Sie die Beine nach vorn ausschütteln.

588



589



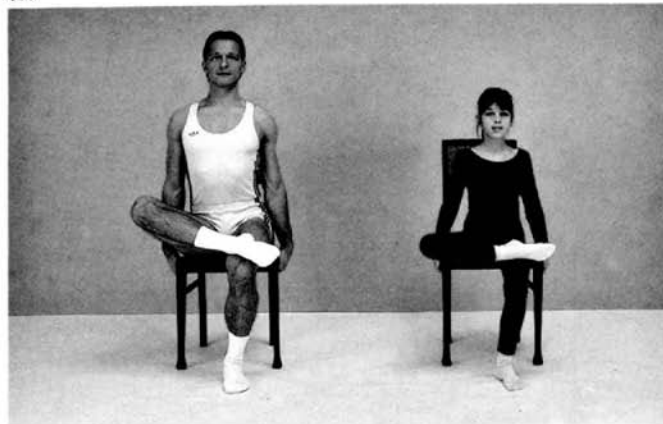
## Übung 256: „Kreuz“ – im Sitzen

Aus dem geraden Langsitz (Beine parallel nach vorn ausstrecken, Fersen geschlossen auf dem Boden, Füße möglichst strecken) legen Sie die Ferse eines Beines auf den Unterschenkel und verharren einige Sekunden in dieser Stellung (Bild 588). Ziehen Sie nun die Ferse möglichst bis auf den Oberschenkel hoch und verharren ebenfalls einige Sekunden (Bild 589). Sie verstärken die Dehnung, wenn Sie das Knie des anderen Beines langsam einwinkeln, bis der Unterschenkel senkrecht steht. Drücken Sie dabei den Oberschenkel des aufliegenden Beines leicht herunter (Bild 590). Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 3mal.

### *Beachten Sie:*

- Stets gerade sitzen,
- Hände umgreifen die Kanten der Sitzfläche neben den Hüften,
- Becken stets gerade halten,
- Fußgelenk des eingewinkelten Beines in der Verlängerung des Unterschenkels gestreckt lassen; nicht abknicken,
- das gestreckte Bein im Langsitz gerade halten, d. h. nicht den Oberschenkel auswärts drehen,
- beim Verharren in der „Kreuz“-Stellung den Oberschenkel leicht nach unten drücken, es darf dabei jedoch kein Schmerz entstehen,
- die Ferse nie auf die Kniescheibe des gestreckten Beines legen, sondern auf den Oberschenkel.

590



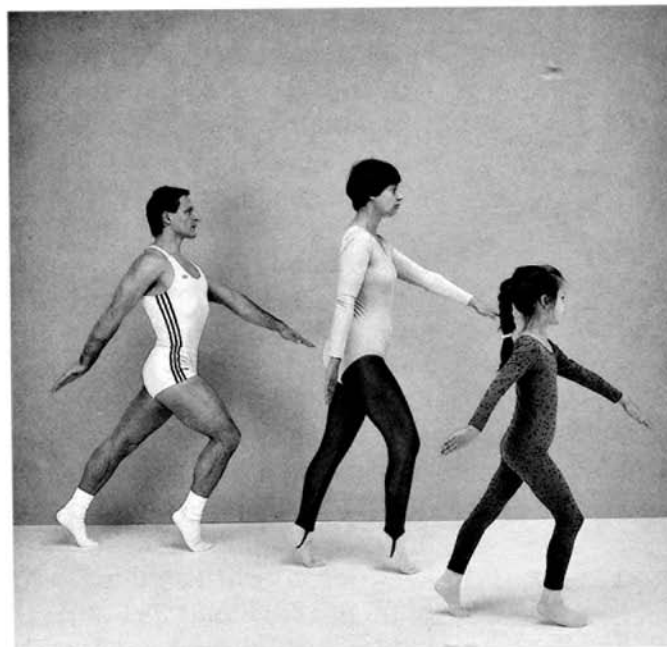
*Anmerkung:*

*Diese Übung fördert die Elastizität und die Spreizfähigkeit. Damit eignet sich das „Kreuz“ hervorragend zum Erkennen von Schwachpunkten in der Fähigkeit zur Auswärtsdrehung und zum Trainieren derselben.*

Legen Sie bei mangelnder Auswärtsdrehung die Ferse erst auf das Schienbein (Bild 588), und arbeiten Sie sich langsam höher. Je waagerechter der Unterschenkel aufliegt, desto besser können Sie aus der Hüfte auswärts drehen. Die Waagerechte des Unterschenkels muß langsam durch Üben erarbeitet werden (Die Bedeutung der „richtig“ erarbeiteten Auswärtsdrehung wurde in der Einleitung, Prinzipien der Basisgymnastik, dargestellt).

Allgemein kann gesagt werden, daß nur dann ein Standbein in Auswärtsdrehung belastet werden sollte, wenn die Auswärtsdrehung aus der Hüfte geschehen kann. Knorpel- und Haltungsschäden im Fuß-, Knie-, Hüft- und Lendenwirbelsäulenbereich entstehen, wenn die Auswärtsdrehung durch Verdrehen der Fuß- und Kniegelenke oder durch Ausweichen im Hüft- und Beckenbereich geschieht.

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 10: Das „Kreuz“, S. 29–30, Bilder 23–25, und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 130: Dehnlagerung in der Rückenlage zur Vorbereitung der „Auswärtsdrehung“, S. 69–70, Bilder 275–277; Übung 131: Dehnung der Auswärtsdrehung in Bauchlage – einbeinig, S. 71–73, Bilder 278–283; Übung 132: Dehnung der Auswärtsdrehung und Hüftvorspannung – beidbeinig (Froschstellung), S. 74–75, Bilder 284–286; Übung 133: Dehnung der Auswärtsdrehung, Hüftvorspannung mit zusätzlicher Dehnung des Oberkörpers und der Schulter, S. 76–77, Bilder 287–289; Übung 134: Oberschenkeldehnung zur Auswärtsdrehung mit Einwinkeln eines bzw. beider Knie, von der kleinen zur großen Grätsche am Boden, aktive und passive Dehnung, S. 78–79, Bilder 290–291.



591

### Übung 257: „Skigang“

Gehen Sie einige Schritte (bzw. eine Hallenrunde) im sogenannten „Skigang“ wie folgt: Aus der Schlußstellung erheben Sie Ihre Fersen zum Ballenstand, setzen das rechte Bein zu einem größeren Schritt aus der Hüfte nach vorn, beugen beim Aufsetzen des Fußes im Ballenstand das Knie und führen entsprechend gegengleich die gestreckten Arme (Bild 591). Gehen Sie im Ballenstand bei gebeugtem vorderen Knie weiter, der Körper bleibt auf gleicher Höhe.

#### *Beachten Sie:*

- Gerade Fußstellung,
- Fersen stets vom Boden erhoben halten (Ballenstand),
- Knie beugt in Zeigerichtung der Zehen,
- das Knie des hinteren Beines völlig strecken,
- Beckenstellung stets gerade,
- Oberkörper aufrecht,
- Schulterblätter liegen am Brustkorb hinten an,

- Arme schwingen parallel an den Hüften vorbei, vorn und hinten möglichst gleich hoch (Ellenbogen in Brustlinienhöhe),
- Ellenbogen und Handgelenk gestreckt, Finger gestreckt zusammenhalten (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- Kopf gerade,
- zügig gehen.

*Anmerkung:*

*Sie schulen das Gleichgewicht und stärken Fuß-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur.*

Vergleichen Sie Übung 209, in Schmidt/Klümper Übung 20: Vor und Rückschwingen des gestreckten Beines auf 45 Grad, S. 42–43, Bilder 46–47, und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 168: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung in der Seithalte, S. 125–126, Bilder 385–387; Übung 169: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung mit gebeugten Ellenbogen, S. 127, Bilder 388–390; Übung 170: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung im Flechtgriff hinter dem Kopf, S. 128, Bilder 391–393; Übung 171: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung zur Hochhalte, S. 129, Bilder 394–396; Übung 172: Rückenkraft in Schrittstellung – mit leichter Erhöhung des hinteren Beines, S. 130, Bilder 397–399; Übung 173: Rückenkraft in Schrittstellung – hinteres Bein auf 45 Grad oder höher, S. 131–132, Bilder 400–401.

### **Übung 258: Atemübung und -kontrolle – im Stand**

Nach dem Skigang stellen Sie sich gerade in die Schlußstellung. Legen Sie eine Hand flach auf das Brustbein und die andere auf die Bauchdecke (Bild 592). Atmen Sie durch die Nase tief ein, und lassen Sie Ihren Bauch sich nach vorn wölben (Bauchatmung). Beim langsamen Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund bewegen Sie die Bauchdecke in Richtung der Lendenwirbelsäule und versuchen dabei, den Brustkorb aufzurichten. Nach der Atempause beginnen Sie die Übung von vorn und wiederholen sie so oft, bis der Atem ruhig und gleichmäßig „fließt“.

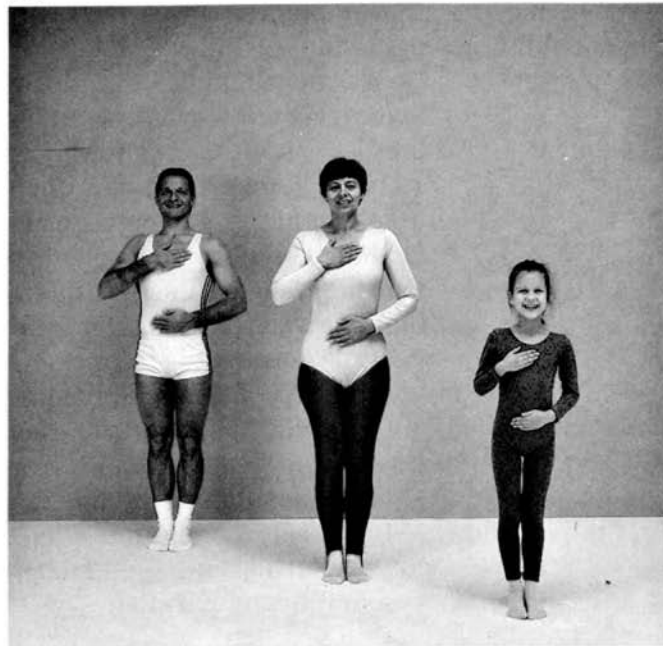
*Beachten Sie:*

- Exakte Schlußstellung,
- Becken gerade halten,
- Schulterblätter liegen am Brustkorb hinten an, also Schultern nicht hochziehen,
- Kopf gerade,
- Atemtechnik.

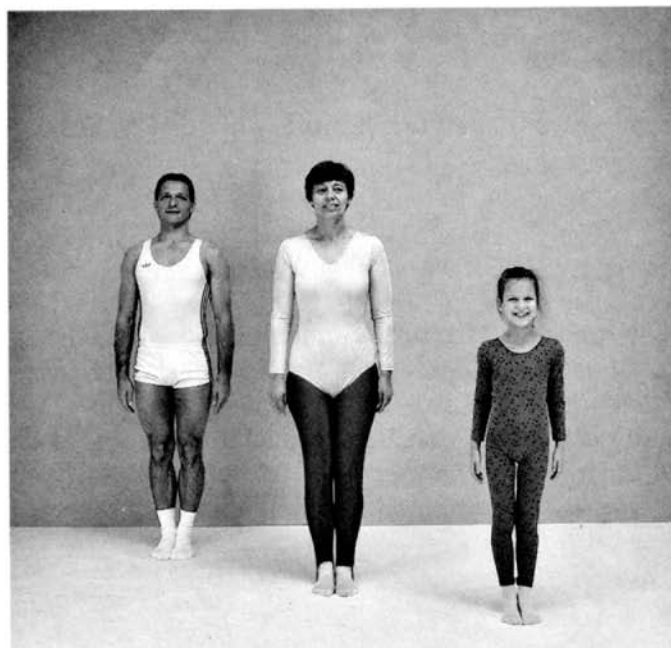
*Anmerkung:*

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Versuchen Sie, sie nicht zu forcieren, sondern richten Sie die Bewegung nach Ihrem Atemrhythmus. Er fließt in 3 Phasen: Einatmen – Ausatmen – Atempause. Mit dieser Atemübung wirken Sie auf das Herz-Kreislauf-System. *Nach Anstrengungen bzw. Belastungen können Sie sich mit dieser Übung schnell „beruhigen“, und Ihre Atmung wird Ihnen bewußt.*

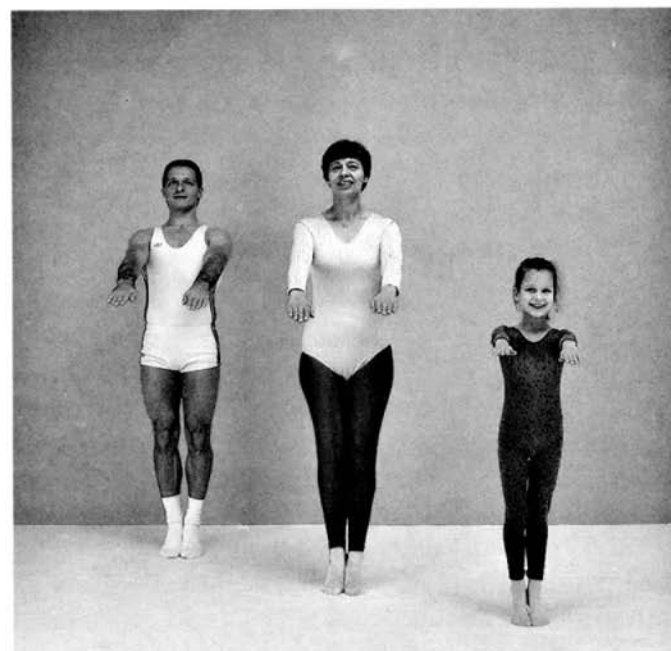
592







593



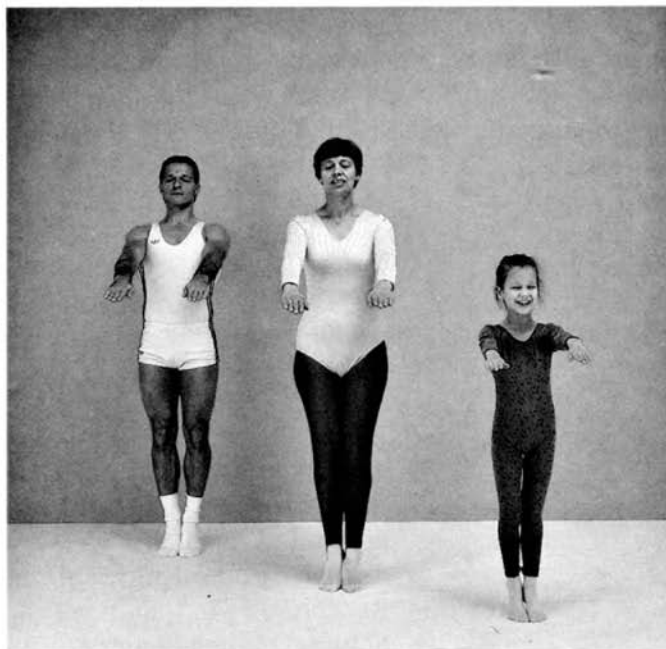
594

### Übung 259: Gleichgewicht im Ballenstand

Im geraden Stand in Schlußstellung (Bild 593) heben Sie langsam Ihre Arme zur Vorhalte und lösen dabei die Fersen vom Boden (Bild 594). Versuchen Sie, in dieser Stellung einige Sekunden ruhig zu stehen. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal. Gelingt es Ihnen, ruhig zu stehen, so erweitern Sie die Übung folgendermaßen: Schließen Sie im Ballenstand die Augen (Bild 595). Wenn Sie das Gefühl haben, daß Sie seitlich, nach vorn oder hinten umfallen bzw. die Körperstatik sich verändert, öffnen Sie die Augen, setzen die Fersen zum Boden zurück und beginnen die Übung von neuem. Wiederholen Sie sie mindestens 3mal.

#### *Beachten Sie:*

- Exakt parallele Schlußstellung,
- Becken gerade halten,
- Schulterblätter liegen am Brustkorb hinten an,
- Armführung parallel,



595

- Ellenbogen und Handgelenke gestreckt und Finger gestreckt zusammen lassen (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- beim Erheben die Fersen und die Fußinnenseiten zusammenhalten und die Körperstatik nicht verändern,
- Armführung und Fersenerheben gleichzeitig ausführen,
- Kopf gerade halten.

**Anmerkung:**

Beim Verkanten der Füße nach innen oder außen oder bei Veränderung der Körperstatik ist die Übung sofort zu unterbrechen und von neuem zu beginnen. *Sie wirken mit dieser Übung auf Ihr Gleichgewicht und das vegetative Nervensystem.*

Vergleichen Sie Übung 199 und in Schmidt/Klümper Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen, S. 19–20, Bilder 1–2; Übung 2: Verschiedene Fußstellungen, 1. Schlußstellung (= Grundstellung), S. 20–21, Bild 3; Übung 3: Armführungen, 1. Armvorhalte in der Schlußstellung, S. 23–24, Bild 8.

## Übung 260: Gleichgewicht auf einem Bein – am Stuhl

Stellen Sie sich in Schlußstellung seitlich zur Stuhllehne und halten sich mit einer Hand fest. Erheben Sie den äußeren Fuß am gestreckten Standbein entlang, so hoch Sie können. Bleiben Sie dabei stets mit dem gestreckten Fußgelenk an der Innenseite des Standbeines (Bild 596). Führen Sie anschließend den äußeren Arm über die Seithalte zur Hochhalte mit der Handfläche nach außen und verharren in dieser Stellung einige Sekunden (Bild 597). Wiederholen Sie die Übung je Seite mindestens 3mal.

### *Beachten Sie:*

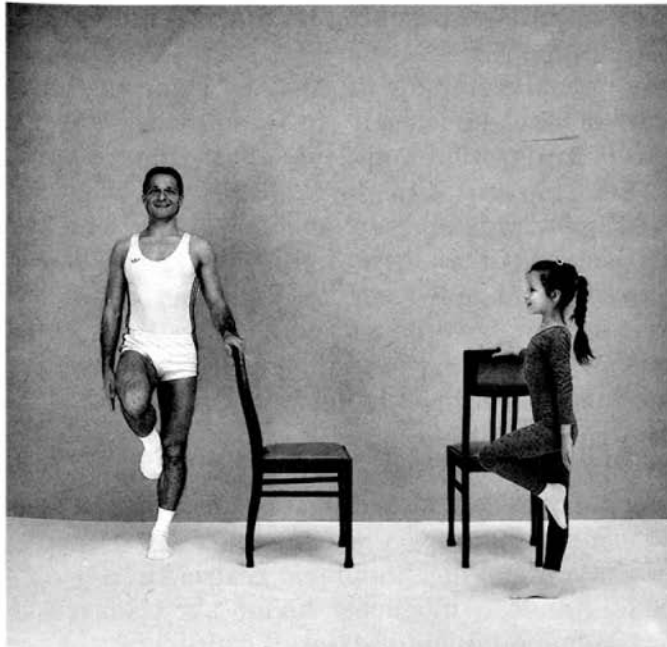
- Exakte Schlußstellung einhalten,
- das Knie des Standbeines stets gestreckt lassen,
- das gestreckte Fußgelenk an der Innenseite des Standbeines lassen und dabei möglichst weit hochziehen,
- das gewinkelte Knie senkrecht anheben,
- Becken gerade halten,
- Schulterblätter liegen am Brustkorb hinten an,
- bei der Armführung Ellenbogen und Handgelenk strecken und die Finger gestreckt zusammen lassen (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- Kopf gerade halten.

### *Anmerkung:*

Sie können die Übung auf vielfältige Art und Weise erweitern, z. B. durch kleine Kniebeugen auf einem Bein, wobei Sie hier darauf achten müssen, das Knie in Richtung der Fußspitze zu beugen, oder durch Sich-Erheben auf einem Bein. Dabei ist es wichtig, daß die Füße schon durch beidbeiniges Erheben trainiert wurden. Erst dann sollte mit einem Fuß geübt werden, um seitliches Ausweichen nach innen oder außen und somit Bänderüberdehnungen zu vermeiden. Das erhobene Knie kann auch in den Stellungen Bild 596 bzw. 597 auf 45 Grad gestreckt und einige Sekunden gehalten werden. Strecken Sie lediglich völlig das Knie ohne den Oberschenkel zu bewegen. *Sie trainieren die Hüftmuskulatur, Balance und Koordination.* Wenn Sie sich sicher im Stand fühlen, können Sie die Übungen auch frei im Raum ausführen.

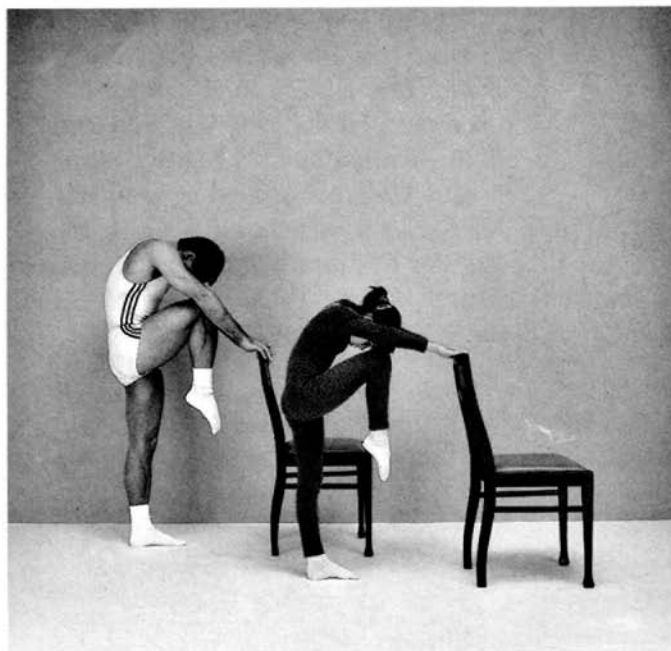
Vergleichen Sie Übung 199, 203, 204 und ferner in Schmidt/Klümper Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies, S. 25, Bild 12-13; Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad, S. 25-26, Bild 14-17; Übung 8: Kleine Kniebeuge in Schluß- und V-Stellung an der Wand, S. 27-28, Bild 19-20; Übung 13: Langsitz an der Wand bzw. freisitzend mit Beugen und Strecken der Knie, S. 34-35, Bild 32-35; Übung 18: Stärkung der Fußmuskulatur bei gleichzeitiger Schulung des Gleichgewichts, S. 41, Bild 43, Übung 19: Sich Erheben mit angewinkeltem Bein, S. 42, Bild 44-45.

596

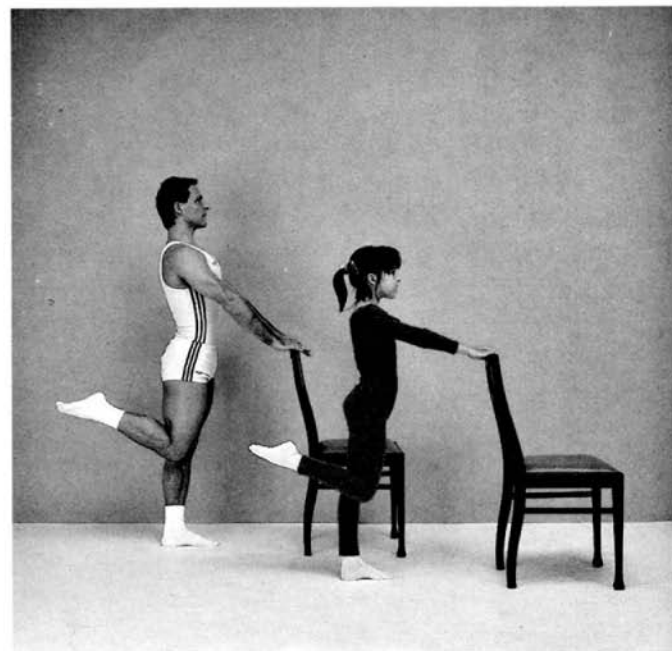


597





598



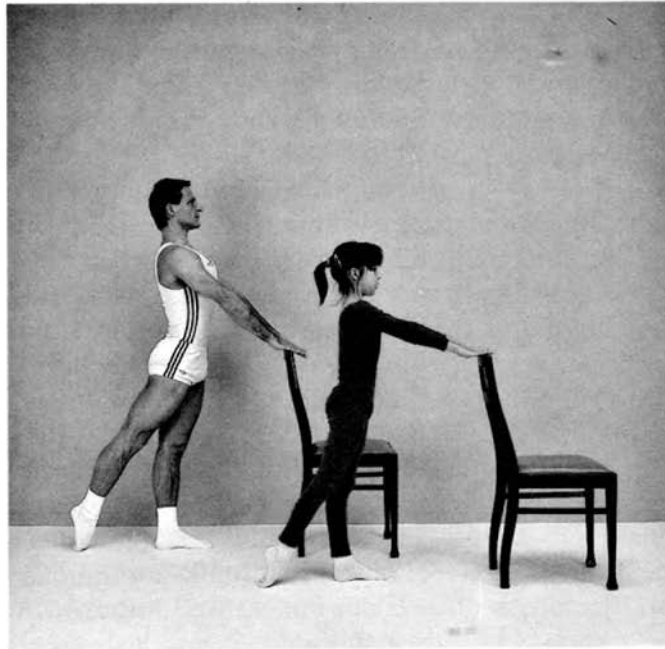
599

### Übung 261: Dehnung der Hüftvorspannung im Stand – am Stuhl

Sie stellen sich gerade in Schlußstellung im Abstand einer gestreckten Armlänge hinter den Stuhl und legen die Handflächen auf die Lehne. Neigen Sie aus dieser Position Kopf und Schultern nach vorn, und heben Sie dabei ein Knie zur Stirn (Bild 598). Nun richten Sie Ihren Oberkörper und Kopf gerade und senken dabei gleichzeitig das gewinkelte Knie zum Knie des Standbeines (Bild 599). Aus dieser Position strecken Sie das gebeugte Bein ab Knie und legen die Fußspitze bei gestrecktem Fußgelenk auf den Boden (Bild 600). Verharren Sie in dieser Dehnhaltung, und atmen Sie ruhig weiter. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel je Bein 4- bis 6mal.

#### *Beachten Sie:*

- Während der Übung bleiben die Ellenbogen stets gestreckt und die Handflächen auf der Stuhllehne,
- beim Anheben des Knies bleibt das Standbein gestreckt,
- das Knie wird beim Anheben möglichst höher als waagerecht geführt und die Ferse dabei in Richtung Gesäß gedrückt,



600

- beim Zurückführen des gebeugten Knies zum Knie des Standbeines darf der Bauch nicht „locker“ gelassen werden (d. h., Becken stets nach vorne-schräg-hoch halten). Die Ferse wird immer noch in Richtung Gesäß gedrückt. Dabei gleichzeitig den Brustkorb aufrichten,
- das Knie des Spielbeines hinten völlig strecken.

*Anmerkung:*

Zur Atemtechnik während der Übung sei folgendes gesagt: Beim Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund den Körper einrollen, beim Einatmen den Körper dehnen (Bildpositionen 599 und 600). *Mit dieser Übung wirken Sie Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich entgegen.*

Vergleichen Sie Übung 253, in Schmidt/Klümper Übung 34: Einrollen des Rumpfes, S. 57, Bilder 73–75 und auch in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 109: Dehnung der Hüftvorspannung im geraden Stand vor der Wand, Lockerung im Lendenwirbelsäulenbereich, S. 40–41, Bilder 222–225 und Kapitel III „Becken“, S. 39–108, Bilder 218–346.



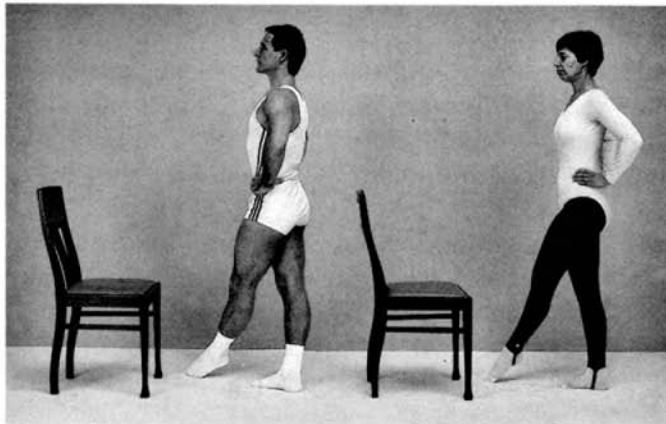
## Übung 262: Beinschwünge über den Stuhlsitz – im Stand

Stellen Sie sich ungefähr im Abstand einer Beinlänge in leichter V-Stellung gerade vor den Stuhlsitz. Die Hände liegen auf den Hüften. Kreuzen Sie das bis zur Fußspitze gestreckte, auswärtsgedrehte linke Bein schräg-seitlich über das rechte, ohne die gerade Standposition zu verändern (Bild 601). Schwingen Sie nun dieses Bein über die Sitzfläche (Bild 602) nach links zurück zur Grätsche, ohne die Ferse auf den Boden abzusetzen (Bild 603). Kreuzen Sie das Bein über den Sitz wieder vor das rechte und wiederholen die Übung je Bein 4- bis 6mal in der Ihnen möglichen Schwunghöhe.

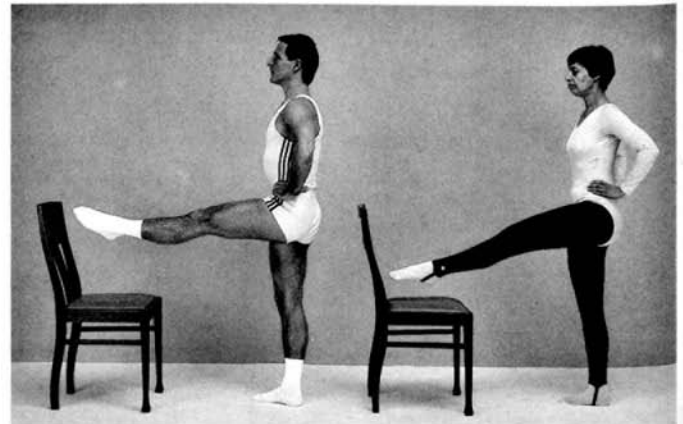
### Beachten Sie:

- Die gerade Standposition in leichter V-Stellung stets beibehalten,
- das zu schwingende Bein nicht durch Einwärtsdrehen in der Hüfte oder Nachhintenkippen des Beckens anheben (Gefahr des Ausweichens ins Hohlkreuz),
- Bein nur so weit anheben, wie die Körperstatik eingehalten werden kann,
- Knie und Fuß gestreckt lassen,
- das schwingende Bein exakt, bei gerader Beckenstellung, zur Grätsche einsetzen,
- Kopf gerade halten.

601



602





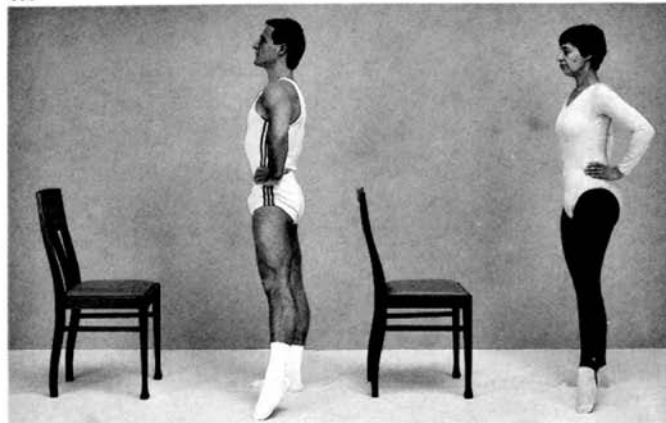
*Anmerkung:*

Anfänger können dieses Beinschwingen auch über niedrigere Gegenstände ausführen. Ein Anheben des Schwungbeines auf 90 Grad soll angestrebt werden. *Durch das Schwingen des Beines über den Stuhl lockern und kräftigen Sie Ihren Hüftbereich. Wenn Sie das Bein langsam führen, stärken Sie mehr.*

Sie können die Übung auch mit einem Fußtraining verbinden, wenn Sie jeden Schwung auf den ganzen Fuß beenden. Dabei setzt zunächst die Fußspitze auf, und dann senkt sich die Ferse zum Boden ab. Das Erheben sollte umgekehrt exakt von der Ferse zur Fußspitze erfolgen.

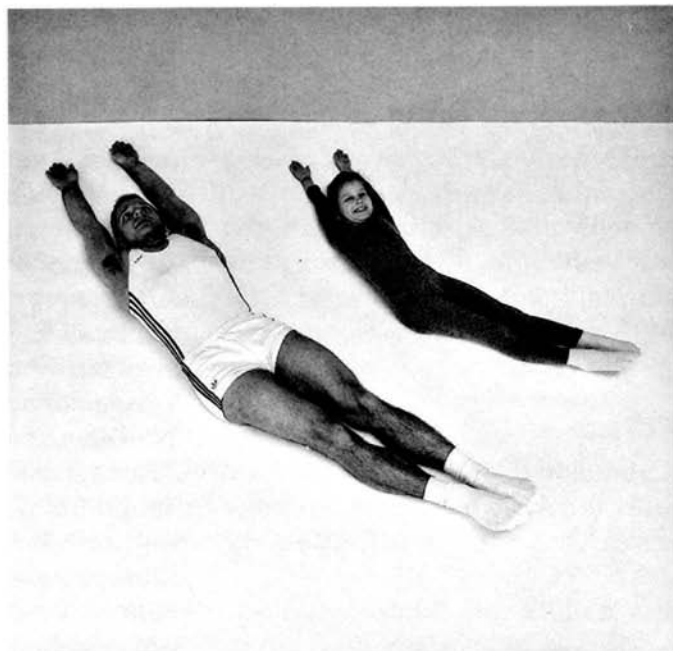
Vergleichen Sie Übungen 203, 205, 256, in Schmidt/Klümper Übung 10: Das „Kreuz“, S. 29, Bilder 23–25; Übung 25: „Storch“ mit einem Arm in der Hochhalte, S. 47–48, Bilder 55–56; Übung 26: „Storch“, S. 48, Bilder 57–58; Übung 27: Kleine und große Beinschwünge vor dem Körper bei 45 und 90 Grad, S. 49–50, Bilder 59–62 und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 115: Das „Kreuz“ an der Wand, S. 49, Bilder 241–243; Übung 116: Unterschenkelkreisen seitlich in Auswärtsdrehung, S. 50, Bild 244.

603





604



605

606



607

# Übungen am Boden

## 1. Dehnlagerungen

### Übung 263: Die Sichel – in Rückenlage

Die Sichel können Sie in drei Varianten ausführen, je nach Beweglichkeit im Hüft-, Zwischenrippenmuskulatur- und Schulterbereich. Erste Variante: Aus der geraden Rückenlage mit den Armen in der Hochhalte (Bild 604) legen Sie Ihre geschlossenen Beine zur Seite, ohne den Oberkörper zu verändern (Bild 605). Zweite Variante: Aus dem geraden Liegen mit erhobenen Armen legen Sie Ihren Oberkörper zur Seite, ohne die Hüft- und Beinstellung zu verändern (Bild 606).

Dritte Variante: Kombinieren Sie die ersten beiden Möglichkeiten mit der Neigung zur gleichen Seite, ohne die Hüften anzuheben (Bild 607).

Sie können bis 5 Minuten in den beschriebenen Stellungen verweilen. Bleiben Sie jedoch nur so lange in der Dehnlagerung liegen, wie es Ihnen angenehm ist. Neigen Sie Oberkörper bzw. Unterkörper nur so weit seitlich, wie die Hüften gleichmäßig auf dem Boden liegen bleiben können. Sie können beide Arme in der Hochhalte lassen oder den inneren auf die Bauchdecke legen. Ist es Ihnen nicht möglich, beide Arme nach hinten auf den Boden abzulegen, dann führen Sie den äußeren Arm so weit seitlich zurück, daß er gestreckt aufliegen kann, und den anderen Arm legen Sie bei dieser Ausführung immer auf die Bauchdecke (Bilder 606 und 607). Üben Sie wechselseitig mindestens 3mal, und führen Sie beim Wechsel zur anderen Seite zur Lockerung Übung 264 aus.

*Beachten Sie:*

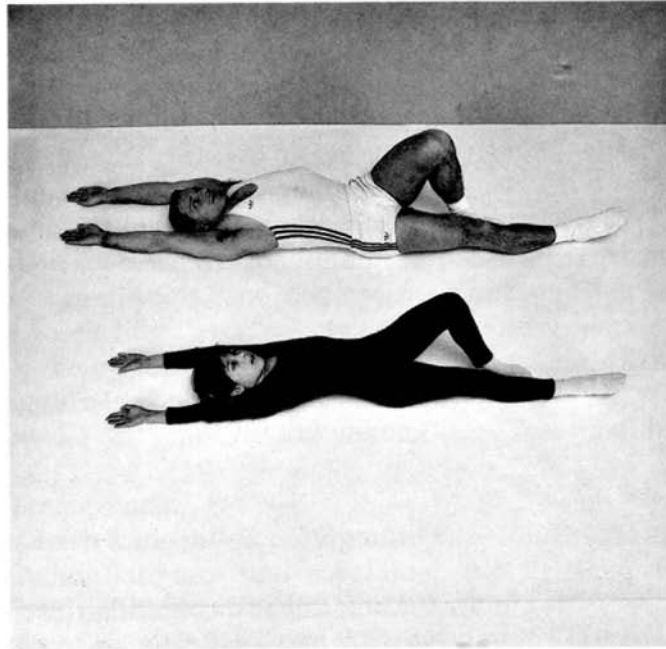
- Beine stets geschlossen halten,
- Hüften liegen immer gleichmäßig auf dem Boden,
- den bis zu den Fingerspitzen gestreckten Arm auf den Boden auflegen und leicht nach oben ziehen,
- Kopf gerade halten, d. h., Kinn nicht auf die Brust drücken,
- ruhig und gleichmäßig atmen,
- vor jedem Wechsel zur anderen Seite den Körper gerade zur Ausgangsstellung zurücklegen und die folgende Übung 264 einschieben.

*Anmerkung:*

*Die Übung eignet sich zur Lockerung der Rücken-, Hüft-, Zwischenrippen- und Schultergürtelmuskulatur. Ferner vertiefen Sie die Bauchatmung und wirken damit der sogenannten Flachatmung, verursacht durch Verklebungen der Zwischenrippenmuskulatur, entgegen. Je ausgeprägter Ihre Sichelform, desto elastischer sind Sie in den angesprochenen Bereichen der Rumpfmuskulatur. Erst bei guter Atmung und schon vorhandener Beweglichkeit sollten Sie beide Arme in die Sichelform legen. Sollte während der fünf Minuten ruhigen Dehnens körperliches Unwohlsein auftreten – z. B. zu starkes Ziehen in den Hüften oder dem Schulterbereich oder die Hüfte vom Boden abheben – so führen Sie langsam den Körper zurück in die gerade Ausgangsstellung, und lockern Sie mit Übung 264.*

Wenn Ihr erhobener Arm infolge eines Rundrückens nicht neben dem Kopf in Schulterbreite locker aufliegen kann, oder wenn beim seitlichen Hochführen der Ellenbogen nicht locker den Boden berührt, dann bewegen Sie den gestreckten Arm über die Seithalte nur so weit am Boden entlang nach oben, wie er völlig aufliegt. Allmählich können Sie so Ihre Beweglichkeit verbessern.

Sie werden bemerken, daß Ihnen diese Übung Ihre Haltungsschwächen und Ihre Grenzen der Dehnfähigkeit zeigt. Gleichzeitig bietet sie einen Weg, ohne Belastung den Körper zu dehnen und eine vertiefte Atmung anzuregen.



608

### **Übung 264: Über-Kreuz-ziehen – in Rückenlage**

Diese und die folgenden Übungen – bis einschließlich Übung 272 – sollten möglichst in der vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden.

Aus der Rückenlage winkeln Sie ein Knie ein, indem Sie den Fuß am Boden entlang möglichst nah zum Gesäß ziehen. Legen Sie die Arme in der Hochhalte auf dem Boden ab (Bild 608). Ziehen Sie aus dieser Lage das gestreckte Bein nach unten und den gegenüberliegenden gestreckten Arm nach oben. Verharren Sie in dieser Stellung (ziehend) einige Sekunden. Üben Sie danach mit der anderen Seite und wiederholen die Übung im Wechsel mindestens 3mal. Ist es Ihnen nicht möglich, die Arme gestreckt auf dem Boden abzulegen, dann gleiten Sie mit den Armen nur so weit, wie sie auf dem Boden aufliegen, über die Seit- zur Hochhalte und üben in der so eingenommenen Position.

*Beachten Sie:*

- Fuß und Knie gestreckt lassen,
- gewinkeltes Knie parallel zur Körperachse ziehen,
- Lendenwirbelsäule stets gegen den Boden drücken bzw. am Boden lassen,
- Ellenbogen und Handgelenke strecken und die Finger gestreckt zusammen halten (eine Linie von Ellenbogen bis Fingerspitzen),
- Kopf liegt stets auf dem Boden, und das Kinn wird nicht zur Brust gezogen.

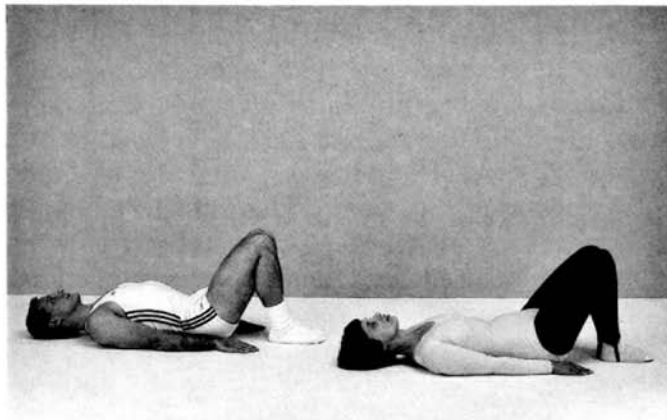
*Anmerkung:*

Diese Übung ist die Lockerungs- bzw. Gegenübung zur Sichel (Übung 263).

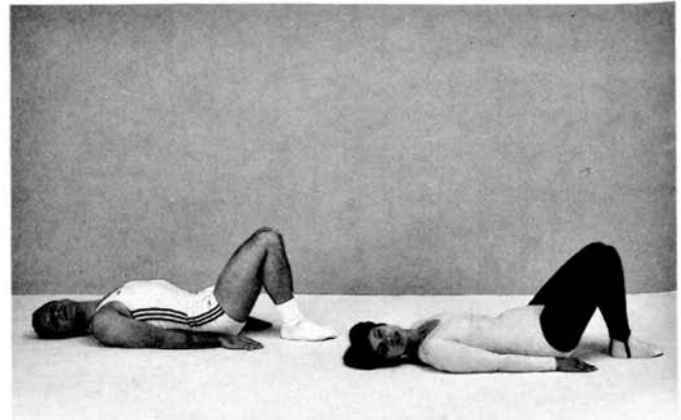
**Übung 265: Seيتدrehen des Kopfes – in Rückenlage**

In der Rückenlage stellen Sie Ihre geschlossenen Fersen möglichst dicht zum Gesäß. Die gestreckten Arme legen Sie neben die Hüften und halten den Kopf gerade (Bild 609). Drehen Sie langsam den Kopf zur Seite (Bild 610). Zur Verstärkung nicken Sie mit dem Kopf 3mal langsam in Richtung der Schulter (Bild 611). Drehen Sie den Kopf zur anderen Seite und üben dort wieder wie beschrieben. Wiederholen Sie die Übung je Seite 3mal.

609



610



*Beachten Sie:*

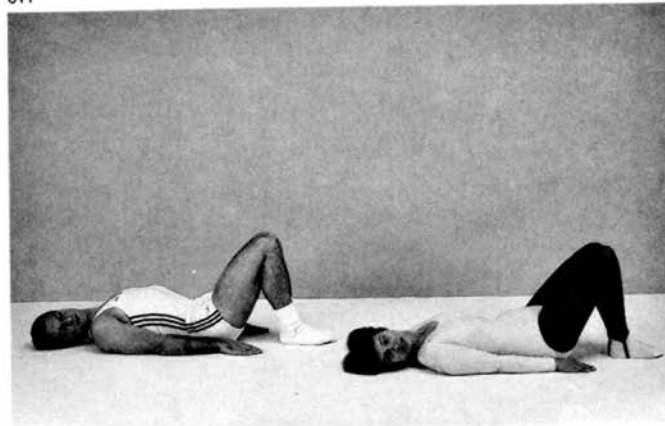
- Parallele Fußstellung,
- Knie zusammenhalten,
- Lendenwirbelsäule gegen den Boden drücken,
- die gestreckten Arme mit den Handflächen nach unten zeigend neben den Hüften liegen lassen,
- Schultern stets am Boden halten,
- beim zur Seite gedrehten Kopf muß der Abstand Kinn – Schulter mindestens eine Faustgröße betragen. Zur Kontrolle können Sie sich Ihre Faust auf die Schulter legen,
- beim Nicken nicht die Halswirbelsäule abknicken, sondern das Kinn bzw. den Hinterkopf führen,
- die seitliche „Nickbewegung“ langsam ausführen.

*Anmerkung:*

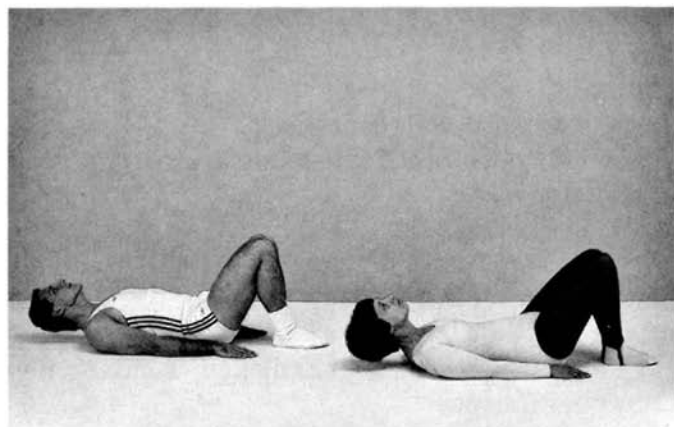
*Diese Übung lockert den Nacken- und Schulterbereich. Üben Sie daher langsam und sorgfältig. Zur Erleichterung können Sie mit beiden Händen das Gesäß umfassen.*

Vergleichen Sie Übung 219, in Schmidt/Klümper Übung 45: Vor- und Rückneigen des Kopfes, S. 65, Bilder 93–94; Übung 46: Seitdehnung des Halses, S. 66, Bild 95; Übung 47: Seitliches Nicken des Kopfes, S. 66, Bild 96; Übung 48: Vor- und Zurückschieben des Kopfes, S. 67, Bilder 97–98, und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 197: Vor- und Rückneigen des zur Seite gedrehten Kopfes, S. 160–161, Bilder 461–463.

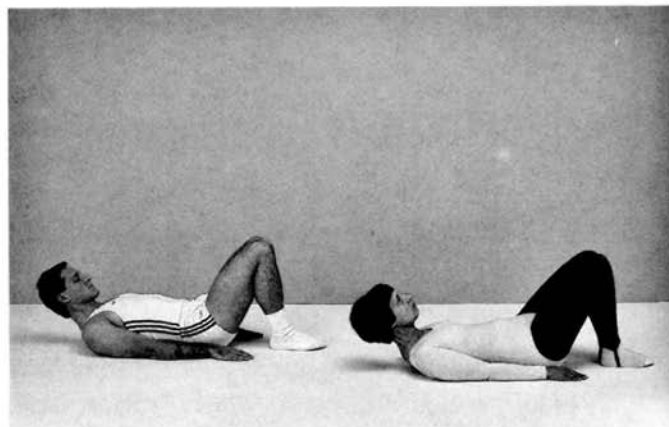
611







612



613

### **Übung 266: Anheben des Kopfes – in Rückenlage**

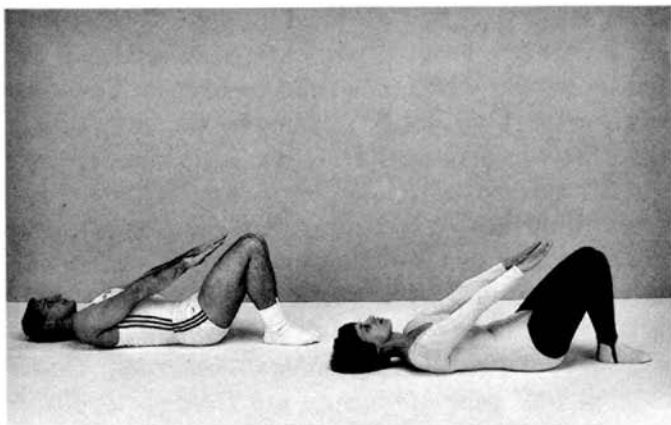
Aus der Rückenlage mit angezogenen Knien (Bild 609) heben Sie Ihren Kopf gerade an. Drücken Sie dabei die Schultern zum Boden und verharren einige Sekunden in dieser Haltung (Bild 612). Neigen Sie Ihr Kinn nun in Richtung Brust (Bild 613) und verharren wiederum einige Sekunden. Legen Sie den Kopf in der beschriebenen Reihenfolge langsam wieder auf den Boden. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

#### ***Beachten Sie:***

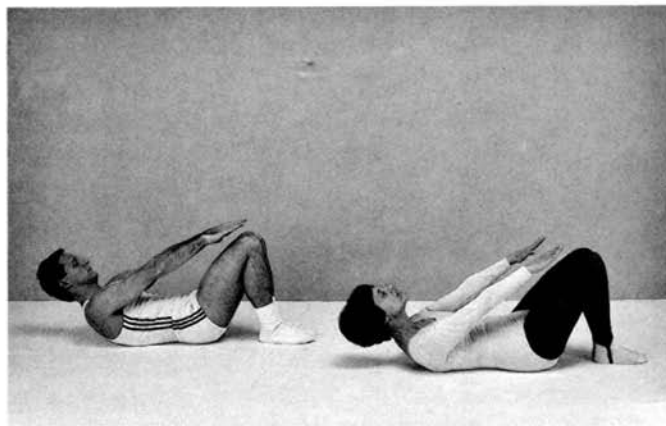
- Vgl. Übung 265,
- Schultern stets am Boden lassen,
- beim Anheben des Kopfes Kinn in Richtung der Decke schieben.

#### ***Anmerkung:***

*Mit dieser Übung stärken und lockern Sie den Schulter- und Nackenbereich.*



614



615

### **Übung 267: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule – in Rückenlage**

In der Rückenlage stellen Sie die geschlossenen Fersen so dicht wie möglich an das Gesäß. Die Arme halten Sie gestreckt über den Oberschenkeln, ohne die Schultern vom Boden zu nehmen (Bild 614). Aus dieser Lage heben Sie den Kopf an (vgl. Übung 266) und rollen Wirbel für Wirbel langsam auf, bis Sie mit den Handflächen über die Knie reichen (Bild 615). Verharren Sie einige Sekunden in dieser Stellung und rollen dann wieder langsam Wirbel für Wirbel ab, bis Sie mit den Schultern wieder ganz auf dem Boden liegen. Wiederholen Sie die Übung sorgfältig mindestens 5mal.

#### ***Beachten Sie:***

- Die Schultern müssen in der Ausgangsstellung auf den Boden gedrückt werden,
- Füße parallel zum Gesäß ziehen,
- die Arme bleiben während des Auf- und Abrollens stets gestreckt.
- Nachdem Sie Ihren Kopf angehoben haben, schauen Sie auf Ihren Bauchnabel und rollen Ihren Rücken – beginnend von der Halswirbelsäule – auf.
- Die Lendenwirbelsäule bleibt während der Übung stets auf dem Boden.

*Anmerkung:*

Durch das Anwinkeln der Beine kann Ihr Rücken leichter flach auf den Boden gedrückt werden. Im Falle eines Hohlkreuzes ist das sonst nicht möglich. Bei weniger starkem Hohlkreuz liegen Sie entspannt in dieser Stellung. Stellen Sie bei evtl. vorhandenen Knieschäden Ihre Fersen weiter vom Gesäß entfernt auf.

Die Atmung erfolgt bewußt beim Auf- bzw. Abrollen. Dosieren Sie Ihren Atem so, daß Sie während des Bewegens der Wirbelsäule (Auf- und Abrollen) immer ausatmen und beim Verharren zwischenatmen. *Durch ein Ausführen der Dehn- und Spannungsübung beim Einatmen würde Ihr Kreislauf angeregt bzw. stärker belastet werden. Daher müssen z. B. ältere Menschen (oder Menschen mit Herz- bzw. Kreislaufbeschwerden) Twist-, Einroll- und Abklappübungen beim Ausatmen ausführen. Zur Vermeidung einer evtl. gefährlichen Überanstrengung des Kreislaufes ist es für einen Übungsleiter ratsam, die Atemtechnik immer anzugeben und auf seine jeweilige Gruppe abzustimmen.*

Vergleichen Sie in Schmidt/Klümper Übung 58: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule, S. 78–79, Bilder 113–114.

### **Übung 268: Ablegen der angewinkelten Beine – in Rückenlage**

In der Rückenlage stellen Sie die Fersen an das Gesäß und legen die Arme seitlich schräg nach vorn (Bild 616). Legen Sie die geschlossenen Knie seitlich auf den Boden ab – die Füße bleiben dabei aufeinander liegen –, und drehen Sie den Kopf zur entgegengesetzten Seite. In dieser Lage verharren Sie (Bild 617). Heben Sie die Knie wieder in die Ausgangsstellung zurück, und führen Sie die Übung zur anderen Seite aus.

*Beachten Sie:*

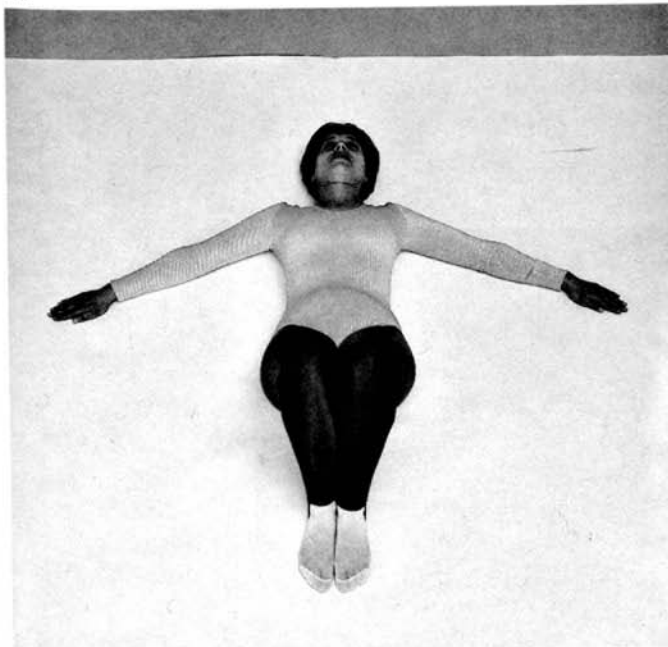
- Die Fersen in der Ausgangsstellung so nah wie möglich an das Gesäß stellen. Bei optimaler Ausführung stehen sie direkt am Gesäß,
- bei der Schräg-Vorlage der Arme befinden sich die Ellenbogen in Brustlinienhöhe! Die Schultern liegen fest auf dem Boden,
- legen Sie die Knie nur so weit zum Boden ab, daß Ihre Schultern noch auf dem Boden bleiben,
- Knie und Füße liegen in der Seitlage immer aufeinander,

- den Kopf seitlich drehen, ohne den Hinterkopf vom Boden anzuheben. Das Kinn wird ungefähr eine Faustbreite über der Schulter gehalten,
- wechseln Sie erst zur anderen Seite, wenn sich Ihre Bauchdecke durch die Atmung gleichmäßig hebt und senkt.

*Anmerkung:*

*Mit dieser Übung dehnen Sie die Hüft- und Rückenmuskulatur, besonders im Lendenwirbelsäulenbereich, und die schräge Bauchmuskulatur. Sie können akuten Muskelschmerzen entgegenwirken. Bitte genau auf die Ausführung der Übung achten! Hier können Sie ganz deutlich Einseitigkeiten der Rückenmuskulatur feststellen, falls sich eine Seite weiter ablegen läßt oder die entsprechende Schulter schon sehr früh vom Boden abhebt. In diesem Fall ist es angebracht, mit der schlechteren Seite öfter und länger zu üben, z. B.: die „bessere“ Seite 3mal 30 Sekunden dehnen und die „schlechte“ Seite 4mal 1 bis 2 Minuten. Zur Entspannung kann man auch in dieser Dehnlagerung bis zu 5 Minuten liegen. Diese Übung ist langsam auszuführen, und Sie sollten auch hier ganz bewußt Ihre Atmung erfüllen.*

616



617



## Übung 269: Heranziehen der angewinkelten Beine – in Rückenlage

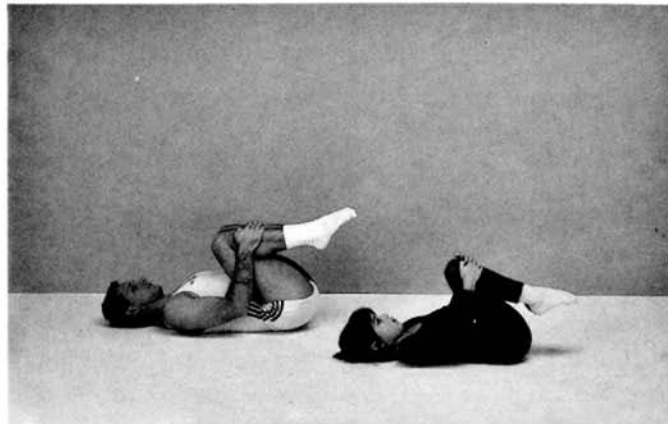
*Die Übungen 269 bis 271 dienen der Lockerung des Lendenwirbelsäulenbereiches.*

In der Rückenlage winkeln Sie beide Knie gleichzeitig ein und ziehen beide Füße zum Gesäß. Beim Einatmen umfassen Sie mit Ihren Händen die Schienbeine und ziehen beim Ausatmen die Knie zur Brust (Bild 618). Beim nächsten Einatmen lockern Sie den Zug der Hände und heben die Knie in die Senkrechte, wobei die Füße den Boden nicht berühren. Verweilen Sie einige Sekunden in dieser Haltestellung und wiederholen dann das Heranziehen der Knie.

*Beachten Sie:*

- Knie und Füße stets zusammenhalten,
- Füße gestreckt,
- Fersen stets in Richtung Gesäß drücken,
- Lendenwirbelsäule stets am Boden halten,
- Ellenbogen beim Heranziehen der Knie am Körper lassen,
- Kopf liegt am Boden auf,
- Atemtechnik.

618



## Übung 270: Heranziehen und Halten eines Beines – in Rückenlage

In der Rückenlage ziehen Sie beide Knie mit den Händen zur Brust. Beim Ausatmen strecken Sie ein Bein wenige Zentimeter über dem Boden gerade nach vorn und ziehen zur gleichen Zeit das andere Knie verstärkt zur Brust. In dieser Position verharren Sie und atmen weiter (Bild 619). Danach wechseln Sie die Beine und wiederholen die Übung 3- bis 5mal je Bein bei ruhiger und gleichmäßiger Atmung.

### *Beachten Sie :*

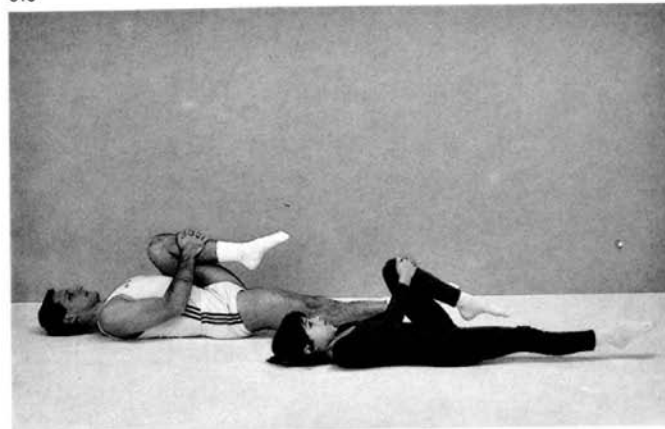
- Knie immer sanft zur Körpermitte führen, dabei den Unterschenkel bzw. die Ferse so weit wie möglich zum Gesäß ziehen,
- das zu streckende Bein gerade nach vorn führen, d. h., das Knie wird völlig gestreckt ohne Auswärtsdrehung des Oberschenkels,
- Lendenwirbelsäule, Schultern und Kopf bleiben fest auf dem Boden,
- Atem nicht anhalten oder pressen.

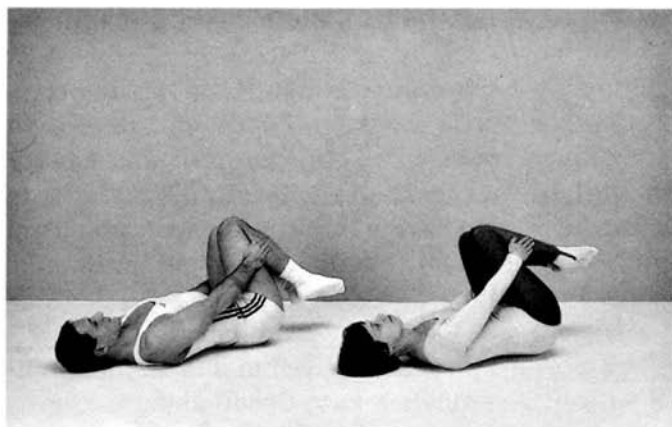
### *Anmerkung:*

*Diese Übung fördert die Hüftdehnung und stärkt Ihre Hüfte bei geradem Rücken.* Bei ruhiger und gleichmäßiger Atmung können Sie das gestreckte Bein länger halten.

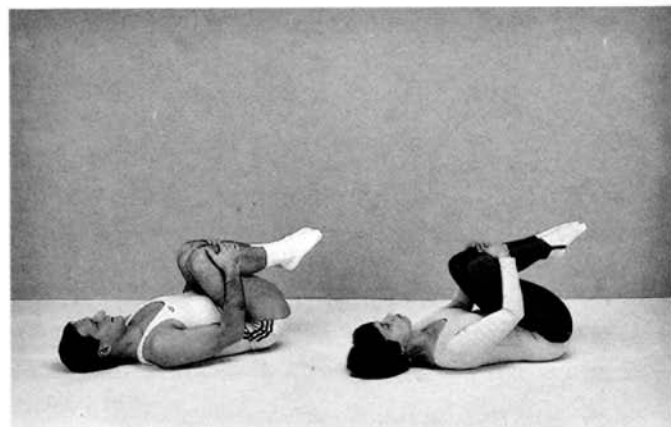
Bei Arthrose darf das Knie nur leicht gebeugt werden. Verzichten Sie unter diesen Umständen auf allzu heftiges Ziehen der Ferse gegen das Gesäß.

619





620



621

### Übung 271: Kniekreisen – in Rückenlage

In der Rückenlage hocken Sie beide Knie an und ziehen beide Füße zum Gesäß. Umfassen Sie mit den Händen die Außenseite Ihrer Unterschenkel und ziehen beide Knie beim Ausatmen kräftig zur Brust (Bild 621), beim Einatmen kreisen Sie mit den zusammengehaltenen Knien nach rechts (Bild 622), nach vorne (Bild 623) – die Hände halten jetzt die Oberschenkel –, über links (Bild 620) wieder zurück. Kreisen Sie mindestens 3mal rechts- und linksherum.

#### Beachten Sie:

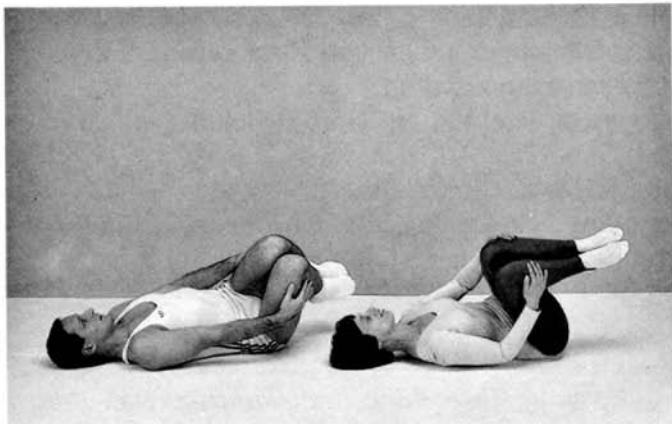
- Fußgelenke strecken und Fersen leicht zum Gesäß drücken,
- Füße und Knie beim Kreisen stets zusammenhalten,
- Füße berühren nicht den Boden,
- Lendenwirbelsäule, Schultern und Kopf am Boden lassen,
- Atemtechnik.

#### Anmerkung:

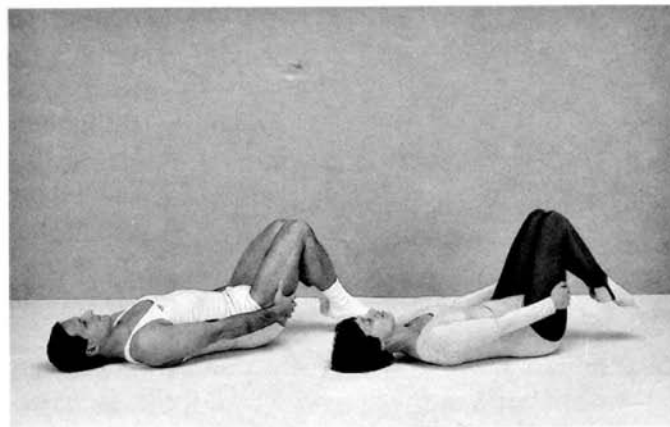
*Sie lockern mit dieser Übung die Muskulatur im Lendenwirbelsäulen- und Hüftbereich.* Kreisen Sie die Knie langsam nach Ihrem Atemrhythmus. Beim Ausatmen öffnen Sie leicht den Mund.

Bei älteren Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden bzw. Menschen mit Arthritis/Arthrose in Knie und Hüfte die Knie nicht so stark gegen den Brustkorb ziehen bzw. die Fersen nicht so stark gegen das Gesäß drücken (Kniewinkel öffnen).





622



623

### Übung 272: Schaukeln – in Rückenlage

Im geraden Sitz hocken Sie Ihre Knie an und umfassen mit den Händen Ihre Schienbeine (Bild 624). Beim Ausatmen rollen Sie über den Rücken zum Schulterstand. Dabei lösen Sie die Hände und legen die gestreckten Arme stützend parallel neben den Körper. In der Endposition ziehen Sie die Knie in Richtung Stirn (Bild 625). Beim Einatmen rollen Sie wieder zur Ausgangsposition Bild 624, dem geraden Sitz, zurück. Schaukeln Sie nach Ihrem Atemrhythmus mehrfach vor und zurück.

624



625



*Beachten Sie:*

- Beim geraden Sitzen Brustbein heben und Kopf gerade halten,
- Knie und Füße stets zusammenhalten,
- Fußgelenke strecken und leicht zum Gesäß drücken (vgl. Anmerkung Übung 271),
- beim Abrollen Kinn leicht zur Brust führen,
- die gestreckten Arme parallel neben den Körper legen und während des Schulterstandes in dieser Stellung lassen,
- Atemtechnik.

*Anmerkung:*

*Sie lockern mit dieser Übung Ihre Rückenmuskulatur. Das Rollen wirkt wie eine kleine Rückenmassage.*

Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 64: Rollübung, S. 86, Bilder 126–127; Übung 34: Einrollen des Rumpfes, S. 57, Bilder 73–74 und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 136: Abklappen des Rumpfes über den Tisch und Einrollen des Oberkörpers, S. 80–81, Bilder 294–297.

### **Übung 273: Einrollen des Oberkörpers – im Langsitz**

Aus der Ausgangsposition, gerader Sitz mit angehockten Knien, (Bild 624) strecken Sie Ihre Beine zum Langsitz und legen die Hände mit gestreckten Armen auf die Knie. Beim Einatmen richten Sie das Brustbein auf (Bild 626) und rollen Ihren Oberkörper beim Ausatmen langsam mit dem Hinterkopf beginnend ein. Die Stirn führen Sie dabei in Richtung Knie (Bild 627). Verweilen Sie in dieser Stellung und atmen mehrmals in den Bauch ein und aus (Bauchatmung). Beim Ausatmen richten Sie sich in umgekehrter Reihenfolge wieder zum geraden Langsitz auf. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

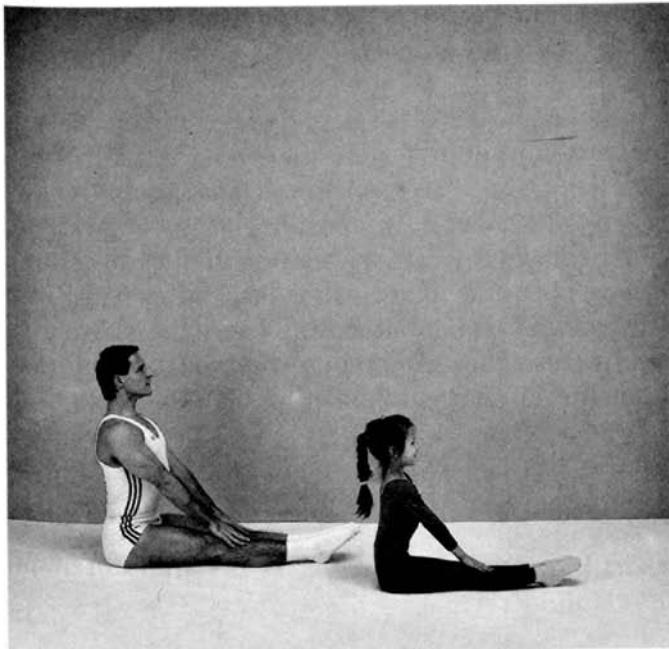
**Beachten Sie:**

- Fußgelenke strecken,
- Beine stets zusammenhalten,
- Hände bleiben auf den Knien liegen,
- beim Einrollen die gebeugten Ellenbogen am Körper lassen,
- den Oberkörper nur so weit wie möglich einrollen, d. h., die Stirn muß nicht auf die Knie,
- Atemtechnik!

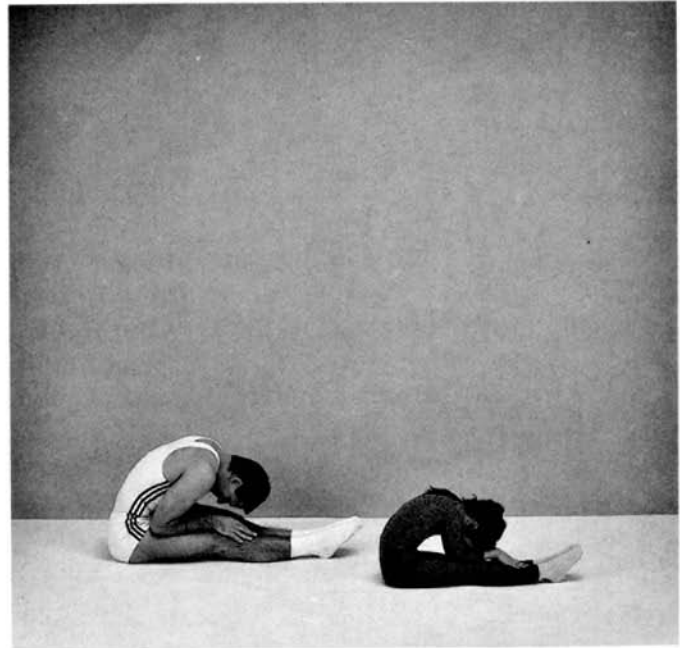
**Anmerkung:**

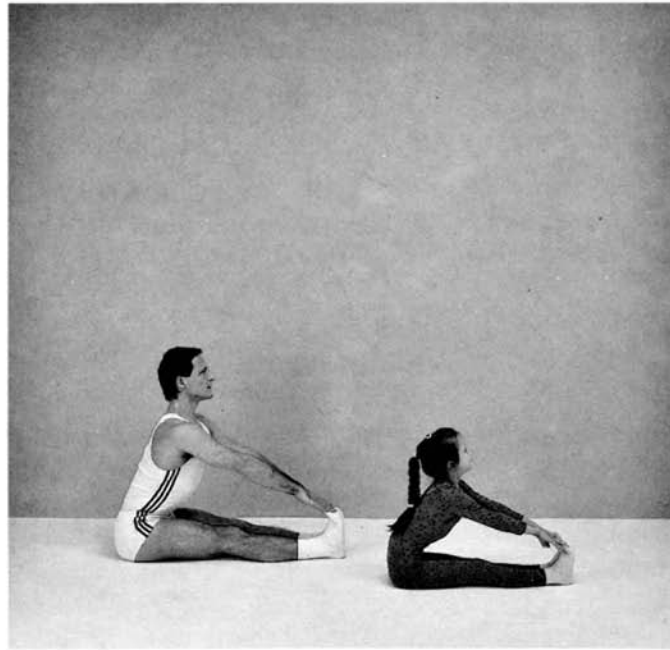
*Diese Übung dient zur Vorbereitung für alle „Klappbewegungen“ aus der Hüfte. Gleichzeitig dehnt und lockert sie die Muskulatur im Lendenwirbelsäulenbereich. Beim Verharren in dieser Dehnlagerung vertiefen Sie die Atmung und fördern die Durchblutung.*

626



627





628

### **Übung 274: Einrollen des Oberkörpers, Fingerspitzen an den Zehenspitzen – im Langsitz**

Diese Übung steigert die Übung 273. Wenn möglich, führen Sie aus der dortigen Ausgangsposition, dem geraden Langsitz mit den Händen auf den Knien (Bild 626), Ihre Fingerspitzen bei geradem Rücken zu den zum Körper gezogenen Füßen und berühren die Zehen. Beim Einatmen richten Sie Ihr Brustbein auf und bleiben in dieser Stellung einige Sekunden sitzen (Bild 628). Beim Ausatmen rollen Sie Ihren Oberkörper langsam vom Hinterkopf her ein, führen die Stirn in Richtung Knie und verharren einige Sekunden (Bild 629). Wiederholen Sie die Übung langsam mindestens 3mal.



629

*Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 273,
- Füße stets zum Körper dehnen,
- Knie und Ellenbogen stets gestreckt halten,
- Atemtechnik.

*Anmerkung:*

Erreichen Sie mit Ihren Fingerspitzen die Zehen nicht, wiederholen Sie Übung 273 und schließen danach Übung 275 an. Bei größerer Dehnfähigkeit können Sie mit den Händen über die Fußspitzen fassen.

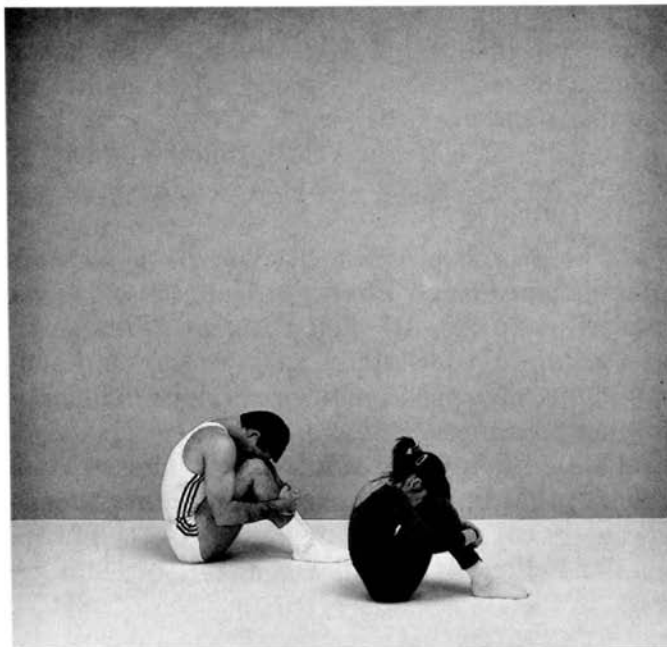
*In der eingerollten Position verharren Sie wiederum in einer Dehnlagerung, sie dient auch der Atmungsvertiefung.*

Vergleichen Sie Übung 300 und in Schmidt/Klümper Übung 9: Tiefe Hocke, S. 28–29, Bilder 21–22; Übung 14: aus dem Langsitz Neigen des gestreckten Oberkörpers nach vorne („Zange“), S. 36–37, Bild 36; Übung 15: Anklappen der Beine aus der Rückenlage, S. 37, Bild 37; Übung 51: Schwebesitz, S. 71–72, Bilder 99–101.

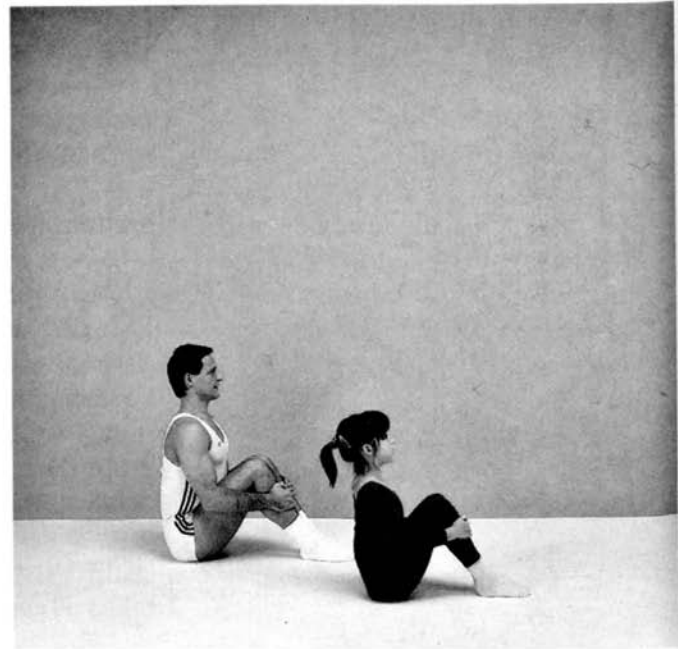
### Übung 275: Gerades Sitzen mit angehockten Knien

Sie winkeln aus dem geraden Langsitz beide Beine an, umfassen mit Ihren Händen die Schienbeine und legen die Stirn auf die Knie (Bild 630). Verweilen Sie einige Sekunden bei ruhiger Atmung in dieser Stellung. Beim Einatmen richten Sie Ihr Brustbein auf (Bild 631) und führen beide Arme zur Seithalte, ohne die gerade Sitzhaltung zu verändern (Bilder 632 und 633). Versuchen Sie, die Position einige Sekunden beizubehalten, und legen Sie danach zur Lockerung die Stirn wieder auf die Knie. Wiederholen Sie die Übung mindestens 2- bis 3mal.

630



631



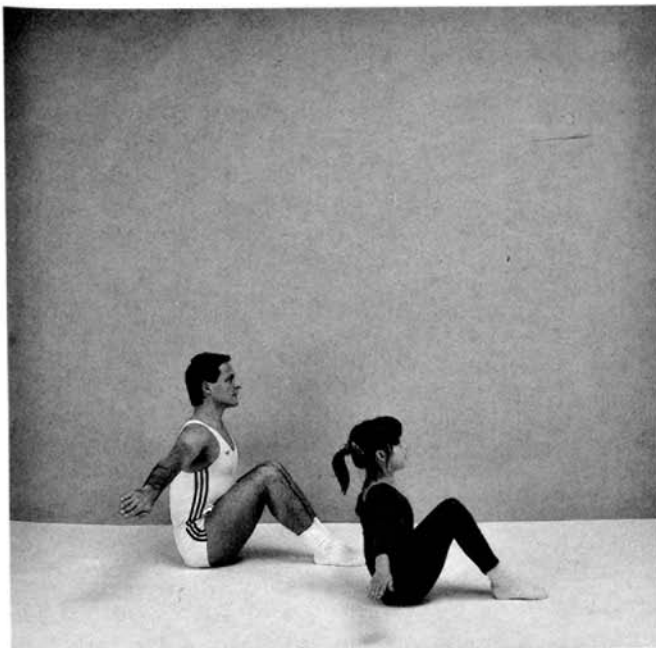
*Beachten Sie:*

- Knie stets zusammenhalten,
- Füße exakt in Schlußstellung lassen,
- beim Führen der Arme zur Seithalte Brustbein stets aufgerichtet halten und die Knie leicht zusammendrücken, d. h. nur so können Sie gerade sitzen,
- in der Seithalte sind die Ellenbogen in Brustliniehöhe, und die Handflächen zeigen nach hinten,
- Schulterblätter liegen hinten am Brustkorb an, die Schultern sind nicht hochgezogen,
- Kopf gerade,
- ruhig und gleichmäßig weiteratmen.

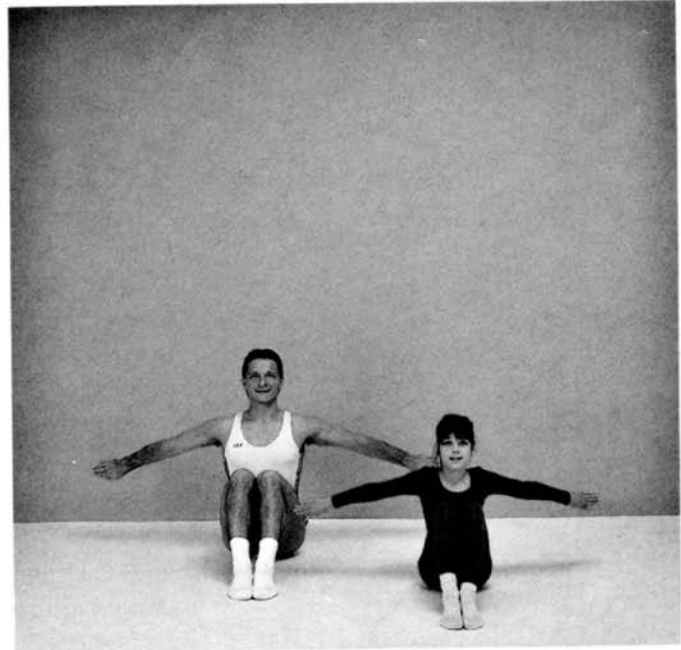
*Anmerkung:*

*Bei auf den Knien aufgelegter Stirn entspannen Sie die Muskulatur Ihres Rückens, beim Halten im geraden Sitz stärken Sie Bauch- und Rückenmuskulatur.*

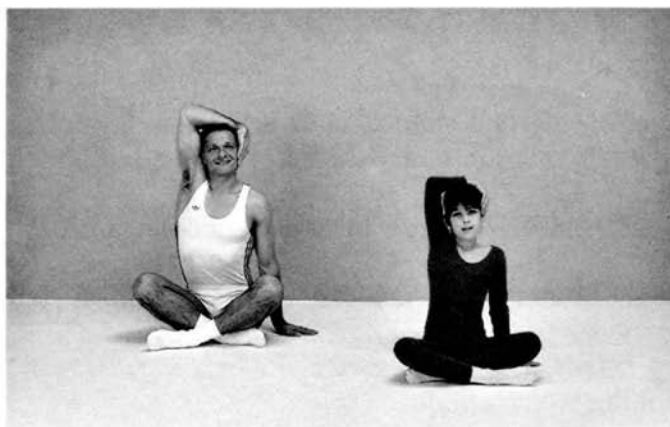
632



633







634



635

### Übung 276: Seitneigen mit Handfläche am Ohr – im Schneidersitz

Im Schneidersitz legen Sie einen Arm gewinkelt über den Kopf und die Hand auf das Ohr. Die andere Hand setzen Sie bei gestrecktem Ellenbogen neben die Hüfte (Bild 634). Nun schieben Sie sie möglichst weit exakt seitlich von der Hüfte weg und neigen dabei den Oberkörper zur Seite, ohne das Gesäß zu erheben. Drücken Sie jetzt den Ellenbogen des oberen Armes leicht nach hinten-oben (Bild 635). Wiederholen Sie die Übung wechselseitig 3mal.

#### *Beachten Sie:*

- Die Beine liegen beim Schneidersitz voreinander,
- Becken gerade,
- Brustbein stets aufgerichtet halten,
- Schulterblätter liegen am Brustkorb hinten an,
- den gewinkelten Ellenbogen stets leicht nach hinten drücken,
- Stützarm stets gestreckt,
- beide Hüften bleiben fest auf dem Boden, d. h., die Knie behalten stets die gleiche Höhe,
- bei der Seitdehnung die Schulter des gestreckten Armes nicht nach vorn ausweichen lassen,
- Kopfhaltung gerade, d. h. Kinn nicht auf die Brust neigen.

#### *Anmerkung:*

*Diese Übung dient zur Vertiefung der Atmung und zur Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur. Sie sollten sie deshalb sehr langsam*

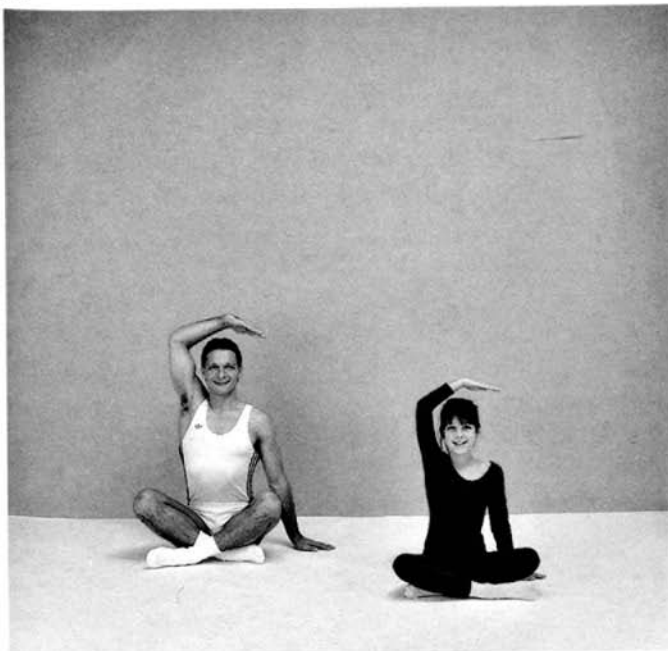
ausführen und in der Endposition (Bilder 635, 637 und 639) einige Sekunden bleiben, bis Sie die Atmung deutlich in der gedehnten Seite und im Rücken spüren. Den Wechsel zur anderen Seite vollziehen Sie auch wieder langsam.

Sie sollten sich, wenn Sie in Dehnlagerungen verharren, immer die Frage stellen, in welchen Körperbereichen etwas geschieht. „Wie atme ich eigentlich?“ Lernen Sie dadurch Ihre Atmung kennen.

### **Übung 277: Seitneigen mit Arm in Bogenhaltung – im Schneidersitz**

Wiederholen Sie Übung 276, halten jedoch den oberen Arm mit gewinkeltem Ellenbogen und Handgelenk über dem Kopf (Bild 636) und führen in dieser Position die Seitdehnung aus (Bild 637). Wiederholen Sie die Übung wechselseitig 3mal.

636



637



*Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 276,
- beim Seitdehnen verändert sich die Position des oberen Armes nicht.

*Anmerkung:*

Vergleichen Sie die Anmerkung zur Übung 276.

### **Übung 278: Seitneigen mit Arm in der Hochhalte – im Schneidersitz**

Wiederholen Sie Übung 276 bzw. 277, führen jedoch einen Arm in die Hochhalte mit der Handfläche nach innen zeigend (Bild 638). Bei der Seitneigen ziehen Sie den gestreckten oberen Arm in Richtung des unteren Armes (Bild 639). Wiederholen Sie die Übung wechselseitig 3mal.

*Beachten Sie:*

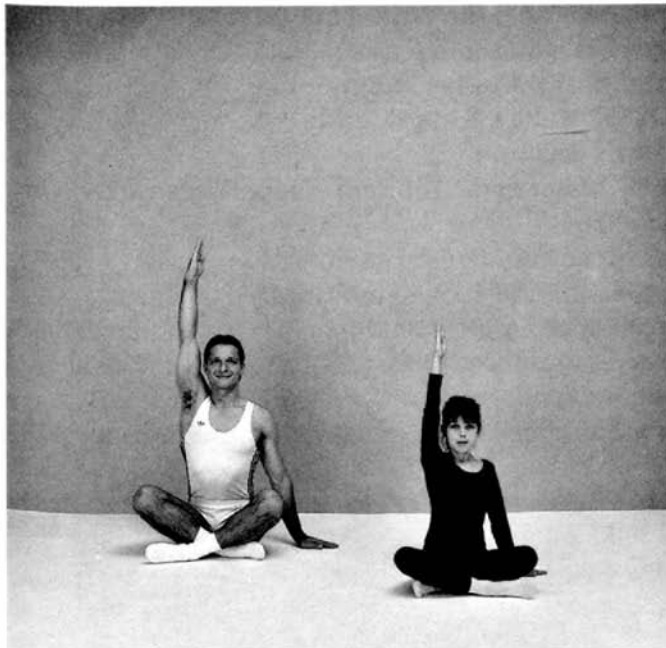
- Vgl. Übung 276 und 277,
- Ellenbogen und Handgelenk des oberen Armes stets strecken (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- Finger gestreckt und geschlossen halten,
- exakt seitliche Dehnung.

*Anmerkung:*

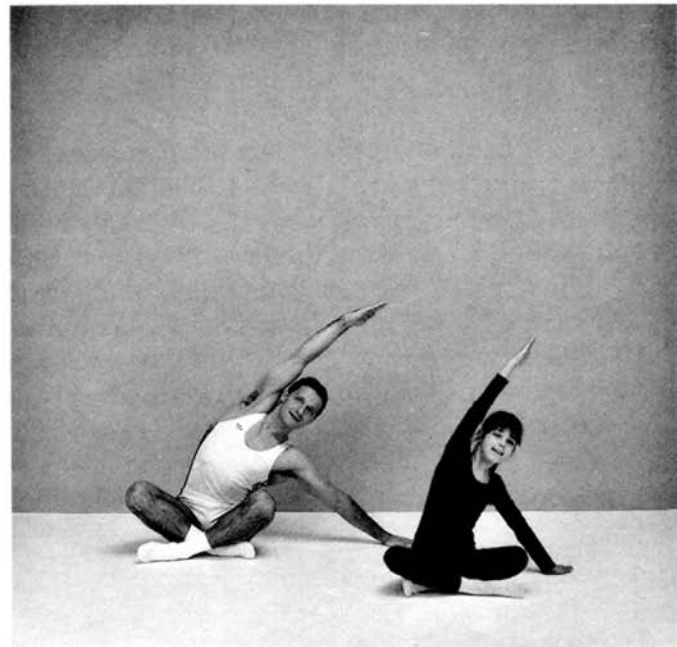
Vergleichen Sie die Anmerkungen zur Übung 276. Sie können die Übung auch mit der Handfläche nach außen zeigend ausführen. Die Übungen 276 bis 278 sind Varianten mit unterschiedlicher seitlicher Dehnungsintensität. Je gestreckter der Arm, desto größer die Dehnung. Je nach Ihren Möglichkeiten können Sie auswählen.

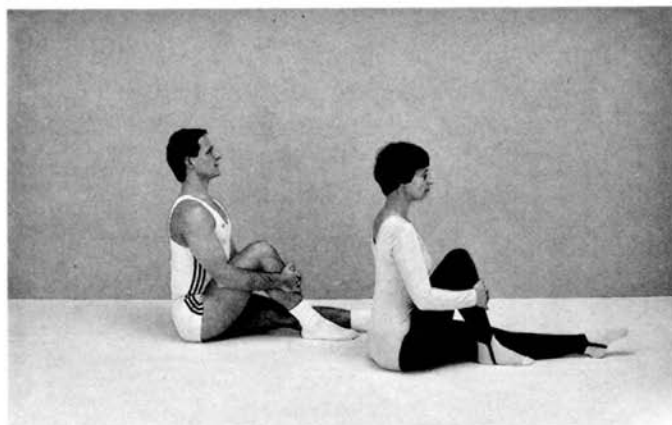
Vergleichen Sie die Übungen 232, 233 und 248 bis 252 und in Schmidt/Klümper Übung 12: Seitdehnung im Sitzen, S. 33, Bild 31.

638



639





640



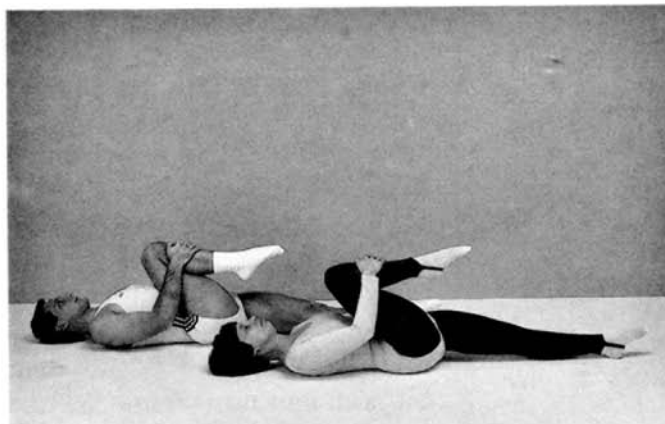
641

### Übung 279: Auf- und Abrollen der Wirbelsäule – aus dem Langsitz

Aus dem Langsitz führen Sie ein Knie zur Körpermitte vor die Brust und umfassen im Flechtgriff Ihr Schienbein (Bild 640). Beim Ausatmen rollen Sie langsam Wirbel für Wirbel ab (Bild 641), bis Sie völlig gerade mit dem gesamten Rücken und Kopf auf dem Boden liegen (Bild 642). Atmen Sie mehrmals ein und aus, und rollen Sie wieder langsam beim Ausatmen Wirbel für Wirbel auf (Bild 640). Wiederholen Sie die Übung wechselseitig mindestens 3mal. Üben Sie mit der schwächeren Seite öfters (vgl. Anmerkung).

#### *Beachten Sie:*

- Das gestreckte Bein bleibt stets auf dem Boden liegen bzw. wird aktiv zum Boden gedrückt,
- Knie zur Körpermitte vor die Brust ziehen,
- Fußgelenk stets strecken und Ferse zum Gesäß drücken,
- das Abrollen beginnt mit dem Beckenkippen und das Aufrollen mit dem Anheben des Hinterkopfes, Blickrichtung zu den Füßen,
- die gebeugten Ellenbogen liegen am Körper an,
- das Auf- und Abrollen immer beim Ausatmen durchführen.



642

*Anmerkung:*

Das Auf- und Abrollen soll auf beiden Seiten gleichmäßig, Wirbel für Wirbel, durchgeführt werden können. Beobachten Sie, an welcher Stelle Ihrer Wirbelsäule Sie mehr als einen Wirbel ab- bzw. aufrollen. Sie merken dies beim Abrollen am plötzlichen Nachhinterfallen Ihres Oberkörpers und/oder am Anheben Ihres gestreckten Beines. Beim Aufrollen kann es passieren, daß Sie nicht mehr weiter langsam gleichmäßig aufrollen können und als Hilfsmaßnahme den Abstand Oberkörper – Knie vergrößern müssen. Kontrollieren Sie, ob die beschriebenen Anzeichen auf beiden Seiten Ihres Rückens gleich stark auftreten.

Sollte eine Seite schwächer als die andere sein, so üben Sie bitte mit dieser Seite mindestens doppelt so oft. Bei ausgeprägter Schwäche stützen Sie sich mit dem anderen Arm seitlich ab beim Abrollen und kommen über den Ellenbogenstütz wieder hoch. Ist die Dehnfähigkeit im Lenden-, Brust- oder Halswirbelsäulenbereich schon größer, genügt es vielleicht, beim Auf- und Abrollen an der schwachen Stelle den Oberschenkel weiter von dem Oberkörper wegzudrücken.

Können Sie auf beiden Seiten gleich gut auf- und abrollen, so trainieren Sie die Körperhälften gleich oft, als Hilfsmaßnahmen können Sie die oben beschriebenen einsetzen. Sie beherrschen diese Übung, wenn Sie ganz gleichmäßig Wirbel für Wirbel auf- und abrollen und dabei das Knie unverändert in der Anfangsstellung vor der Brust halten können.

## 2. Kräftigungsübungen

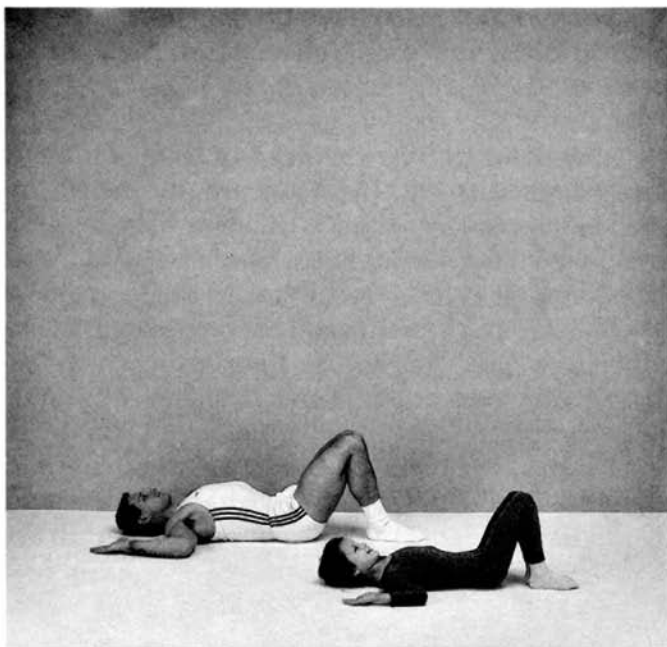
### Übung 280: Halten der Beine mit U-Halte der Arme – in Rückenlage

In der Rückenlage ziehen Sie Ihre Fersen möglichst weit zum Gesäß, legen die Arme in U-Halte und drücken die Lendenwirbelsäule zum Boden (Bild 643). Strecken Sie Ihre Beine ab Knie, so daß sie möglichst in der Senkrechten stehen (Bild 644). Senken Sie jetzt Ihre gestreckten Beine so weit, daß Rücken, Schultern, Ellenbogen, Hände und Kopf noch auf dem Boden liegen bleiben (Bild 645). Verharren Sie anfangs nur einige Sekunden und steigern erst allmählich die Haltezeit. Zum Beenden der Übung heben Sie die Beine langsam wieder an, winkeln die Knie zum Entspannen zur Ausgangstellung ein (Bild 643) und setzen die Füße ab. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3mal.

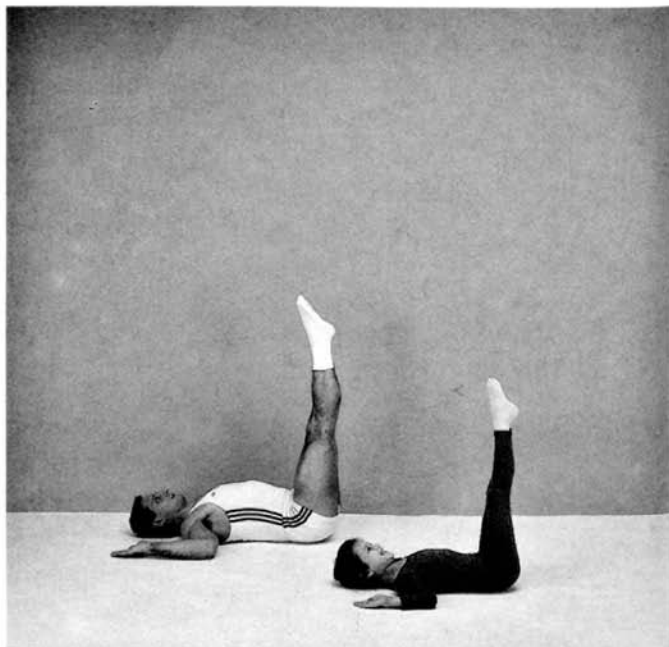
*Beachten Sie:*

- Beine stets zusammenhalten,
- Füße stets strecken,

643



644





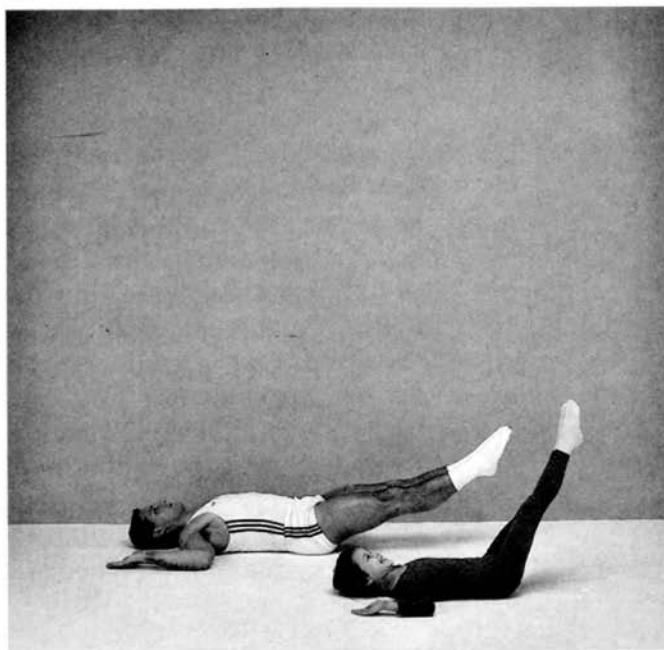
- Rücken muß immer am Boden bleiben,
- Armführung in U-Halte, d. h., Ellenbogen liegen in Brustlinienhöhe am Boden auf,
- Unterarme liegen parallel zum Körper, dabei die Handgelenke möglichst auf dem Boden,
- Kopf gerade,
- während der Haltezeit der Beine den Atem nicht pressen, ruhig und gleichmäßig weiteratmen.

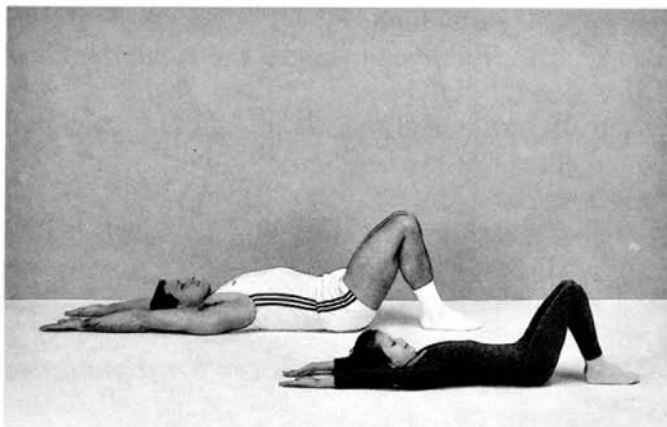
*Anmerkung:*

*Sie stärken die Bauchmuskulatur bei gleichzeitiger Kräftigung des Schultergürtels.*

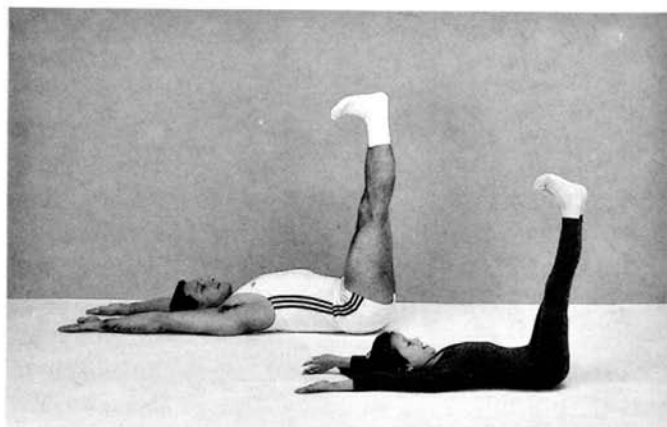
Wie bei Übung 281 dürfen Sie die Beine nur so weit absenken, wie Sie mit der Lendenwirbelsäule und dem ganzen Oberkörper flach auf dem Boden liegen können. Unter Umständen müssen Sie Ihre Beine nahezu senkrecht halten, damit das Kreuz sich nicht vom Boden löst. Das Üben ist erfolgreich, wenn Sie die Beine mit der Zeit weiter ablegen und/oder die Haltezeit verlängern können.

645





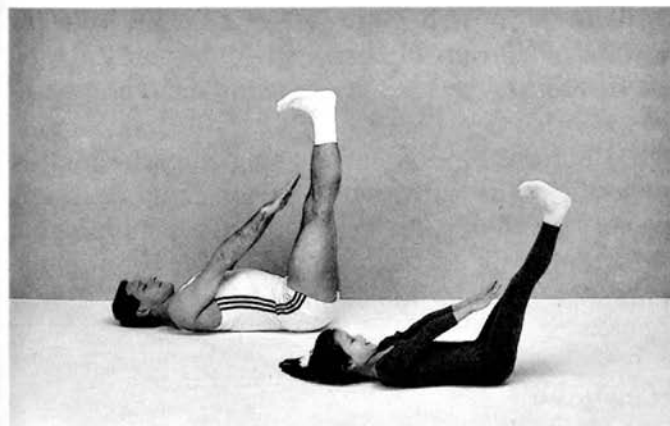
646



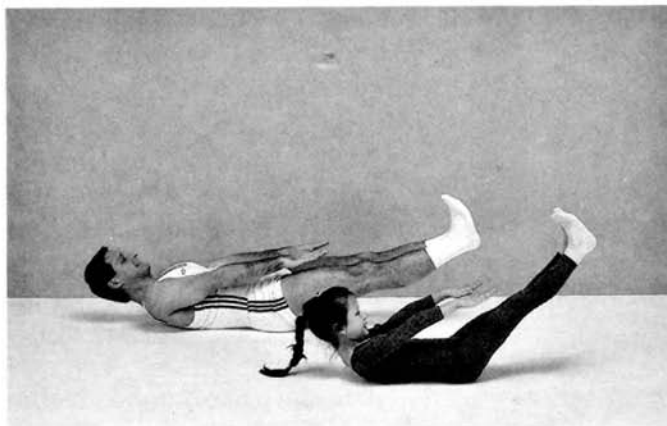
647

### Übung 281: Halten der Beine mit Armvorhalte – in Rückenlage

Ist es Ihnen nicht möglich, die gestreckten Arme in der Hochhalte auf dem Boden abzulegen, dann üben Sie in der U-Halte (vgl. Übung 280). Aus der Rückenlage (Bild 646) führen Sie die gebeugten Knie zur Brust, klappen ab Knie die Beine möglichst zur Senkrechten auf und ziehen dabei die Fußspitzen zum Körper (Bild 647). Führen Sie Ihre gestreckten Arme vor die Beine (Bild 648). Senken Sie aus dieser Position Ihre gestreckten Beine nur so weit zum Boden, daß Sie mit der ganzen Lendenwirbelsäule und den Schultern auf dem Boden bleiben können. Die gespannten Hände befinden sich etwas über dem Oberschenkel. Wenn Sie merken, daß die Lendenwirbelsäule sich vom Boden löst, heben Sie zur Korrektur die Beine wieder etwas an. In dieser Haltung mit gerade noch aufliegender Lendenwirbelsäule beginnt die eigentliche Übung. Sie rollen vom Hinterkopf her die Halswirbelsäule Wirbel für Wirbel auf, bis die Schultern etwas vom Boden abheben. In dieser Stellung verweilen Sie (Bild 649). Wenn Sie nicht mehr halten können, beenden Sie die Übung, indem Sie die Fersen langsam zum Gesäß abstellen (Bild 646) und den Oberkörper und die Arme langsam entspannt ablegen. Lockern Sie danach die Beine und Arme nach oben kräftig aus. Wiederholen Sie die Übung 3- bis 5mal. Beginnen Sie je Durchgang mit 6 bis 10 Sekunden Haltezeit. Sie können die Haltezeit bis zu einer Minute und mehr, je nach Trainingszustand, verlängern.



648



649

*Beachten Sie:*

- Die Lendenwirbelsäule muß stets auf dem Boden bleiben,
- Fußspitzen stets zum Körper ziehen,
- Schultern nur etwas vom Boden abheben,
- Arme stets gestreckt halten,
- Hinterkopf bleibt „gestellt“, d. h. die Halswirbelsäule nicht abknicken, Blickrichtung zu den Knien,
- Atem während der Haltezeit nicht anhalten bzw. pressen; ruhig und regelmäßig weiteratmen!

*Anmerkung:*

*Die oben beschriebene Übung eignet sich zur Stärkung der Bauchmuskulatur unter Ausschaltung eines evtl. vorhandenen Hohlkreuzes. Die Stärke des Hohlkreuzes bestimmt den Winkel, bis zu dem die Beine ohne Abheben der Lendenwirbelsäule zum Boden gesenkt werden können. Je senkrechter bei korrekter Übungsausführung die Beine stehen müssen, desto stärker ist das Hohlkreuz. Daß der ganze Rücken – außer den Schultern – während des Haltens der Beine fest auf dem Boden bleiben muß, sei nochmals nachdrücklich hervorheben. Man erreicht sonst eher eine Verstärkung des Hohlkreuzes. Denken Sie auch daran, Ihr Gesicht trotz Anstrengung nicht zu verkrampfen, und atmen Sie ruhig weiter, ohne den Atem zu forcieren.*

Nach der Übung entspannen Sie sich. Führen Sie z. B. die Knie zur Brust, und schaukeln Sie auf Ihrem Rücken (vgl. Übungen 271 und 272), oder kreisen Sie Ihr Becken im Liegen mit zum Gesäß angestellten Füßen.

Vergleichen Sie auch Übung 270 und ferner in Schmidt/Klümper Übung 17: Kraftübung zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Hüftbereiches, S. 39–40, Bilder 39–42; Übung 61: Kombination von Hüftkraft und Hüftdehnung, S. 82–83, Bild 120; Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage, S. 84–85, Bilder 122–125.

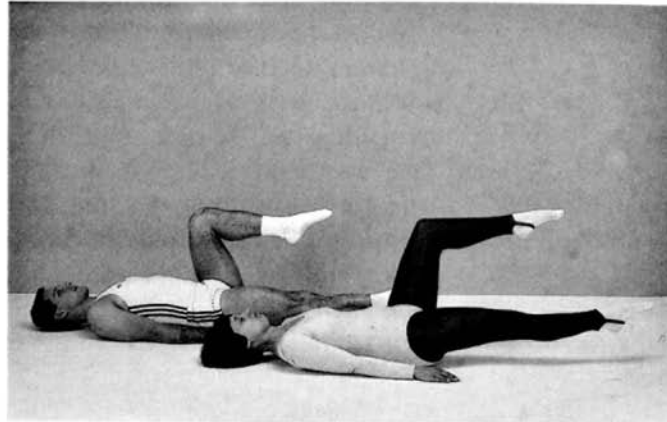
### **Übung 282: Halten der Beine mit senkrecht erhobenem Oberschenkel – in Rückenlage**

In der Rückenlage legen Sie Ihre gestreckten Arme neben den Körper, ziehen einen Oberschenkel parallel zur Körperachse rechtwinklig an und drücken die Lendenwirbelsäule auf den Boden. Das andere Bein heben Sie gestreckt wenige Zentimeter über den Boden an (Bild 650). Bleiben Sie in dieser Stellung anfangs 6 bis 10 Sekunden. Wechseln Sie die Beinstellung, ohne die Beine auf dem Boden abzusetzen. Wiederholen Sie die Übung 3mal.

#### **Beachten Sie:**

- Kopf, Schultern und Lendenwirbelsäule stets am Boden lassen,
- Ellenbogen strecken,

650



- Knie des einen Beines völlig strecken, den Unterschenkel des anderen Beines in der Waagerechten halten,
- Körper beim Beinwechseln nicht verschieben,
- ruhig und gleichmäßig atmen.

*Anmerkung:*

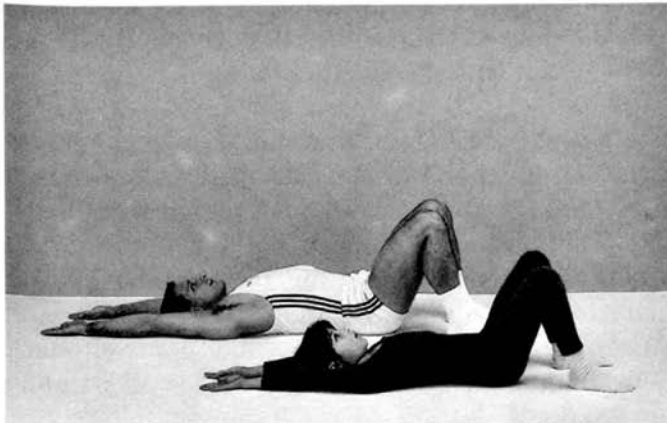
Sie können die Übung auch so ausführen, daß Sie beide Fußspitzen zum Körper ziehen.

*Sie trainieren hierbei die gerade Bauchmuskulatur und die Hüftkraft.*

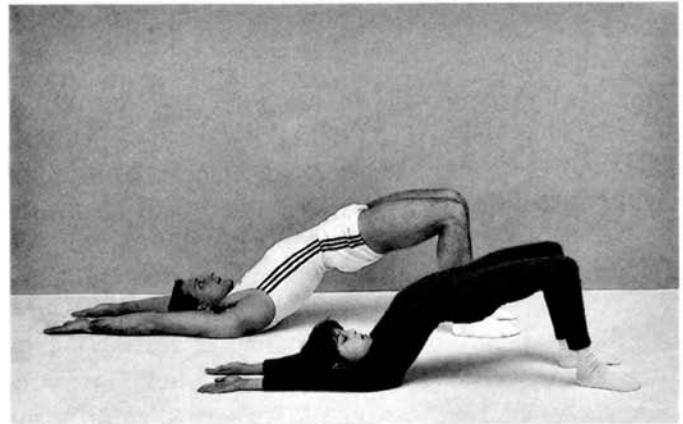
### Übung 283: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule in der Grätsche – in Rückenlage

In der Rückenlage stellen Sie die Fersen in der Grätsche mit paralleler Fußstellung möglichst dicht zum Gesäß und legen Ihre gestreckten Arme parallel nach oben (Bild 651) oder in die Seithalte mit den Handflächen zum Boden. Atmen Sie in dieser Stellung bewußt ein. Beim Ausatmen kippen Sie Ihr Becken vorne hoch, spannen Ihr Gesäß an und rollen Wirbel für Wirbel langsam auf, bis Sie den hohen Schulterstand erreicht haben (Bild 652). Verharren Sie in dieser Position. Beim Ausatmen rollen Sie wieder langsam ab. Wenn die Lendenwirbelsäule am Boden liegt, Gesäß entspannen und die Beine nach oben kräftig ausschütteln. Wiederholen Sie die Übung im Wechsel mit der Übung 284 mindestens 3mal.

651



652



*Beachten Sie:*

- Füße parallel in der Grätsche vor das Gesäß stellen, Fersen stehen also möglichst senkrecht unter den Knien,
- Ellenbogen in der Seithalte in Brustlinienhöhe,
- Wirbel für Wirbel langsam und gleichmäßig ab Becken aufrollen,
- beim Abrollen versuchen Sie, das Becken möglichst lang aufgerichtet zu halten und zuletzt abzulegen,
- Atemtechnik.

*Anmerkung:*

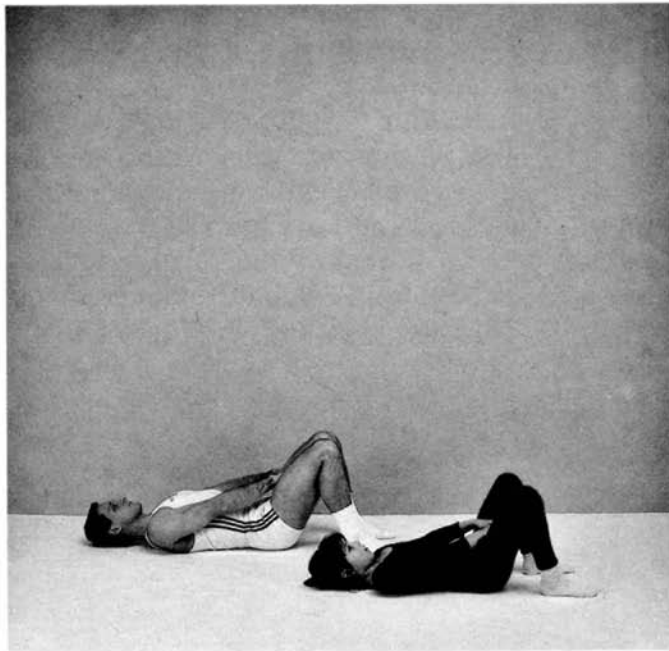
*Mit dieser Übung können Sie Hüft- bzw. Rückenmuskulaturschwächen erkennen. Sie zeigen sich dadurch, daß eine Hüfte im Schulterstand höher steht als die andere.*

Legen Sie Ihre Arme nur dann in die Hochhalte, wenn diese in der Rückenlage ganz auf dem Boden liegen können. Ist dies nicht möglich, weil z. B. ein starker Rundrücken vorliegt, so wählen Sie die Seithalte.

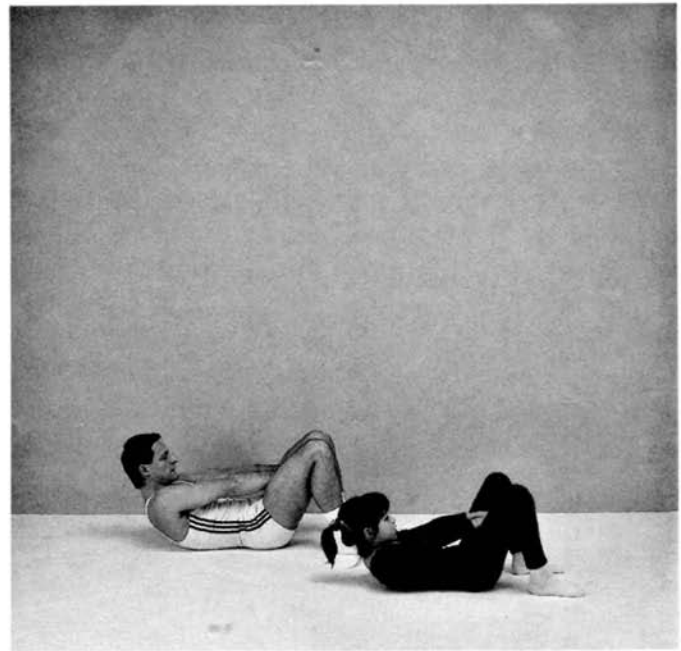
Vergleichen Sie hierzu Übung 285 und in Schmidt/Klümper Übung 59: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule, S. 79–80, Bilder 115–116.

**Übung 284: Auf- und Abrollen der Hals- und Brustwirbelsäule  
mit angezogenen Knien – in Rückenlage**

In der Rückenlage stellen Sie die Fersen in der Grätsche möglichst dicht an das Gesäß. Die Handflächen legen Sie bei gestreckten Armen auf die Innenseite der Oberschenkel, ohne die Schultern vom Boden zu nehmen (Bild 653). Aus dieser Lage heben Sie den Kopf an (vgl. Übungen 266 und 267) und rollen Wirbel für Wirbel langsam auf (Bild 654). Nun verharren Sie einige Sekunden und rollen dann wieder langsam Wirbel für Wirbel ab, bis Sie mit den Schultern wieder ganz auf dem Boden liegen. Wiederholen Sie die Übung sorgfältig mindestens 5mal.



653



654

*Beachten Sie:*

- Die Schultern müssen in der Ausgangsstellung auf den Boden gedrückt werden,
- Füße parallel und in der Grätsche vor das Gesäß stellen (Abstand einer Schuhgröße bzw. in Hüftbreite),
- die Arme bleiben während des Auf- und Abrollens stets gestreckt,
- nachdem Sie Ihren Kopf angehoben haben, schauen Sie auf Ihren Bauchnabel und rollen von der Halswirbelsäule her auf,
- die Lendenwirbelsäule bleibt während der Übung stets auf dem Boden,
- während des Bewegens der Wirbelsäule ausatmen, in der Haltephase zwischenatmen (vgl. Anmerkung, Übung 267).



*Anmerkung:*

Die Übung ist die Gegenbewegung zu Übung 283 und sollte im Wechsel mit dieser ausgeführt werden.

Durch das Anwinkeln der Beine kann das Hohlkreuz flach auf den Boden gedrückt werden. Bei weniger starkem Hohlkreuz liegen Sie entspannt in dieser Stellung. Stellen Sie bei evtl. vorhandenen Knie-schäden Ihre Fersen weiter vom Gesäß entfernt auf.

*Sie lockern und entspannen den Hals-, Nacken- und Schulterbereich.* Vergleichen Sie Übungen 266, 267 und in Schmidt/Klümper Übung 58: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule, S. 78–79, Bilder 113–114.

**Übung 285: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule in der Grätsche mit Zusammendrücken der Knie – in Rückenlage**

Rollen Sie Ihre Lendenwirbelsäule auf wie in Übung 283 (Bild 651 und 652) beschrieben. Wenn Sie sich im Schulterstand befinden, drücken Sie Ihre Oberschenkel fest zusammen, so daß sich die Knie berühren (Bild 655), und verharren bei ruhiger Atmung anfangs 4 Sekunden. Lösen Sie die Oberschenkelspannung wieder, rollen langsam Wirbel für Wirbel ab und entspannen das Gesäß erst, wenn die Lendenwirbelsäule am Boden aufliegt. Lockern Sie Ihre Beine nach oben kräftig aus. Wiederholen Sie die Übung 3mal.

*Beachten Sie:*

- Vgl. Übung 283,
- beim Zusammendrücken der Knie das Becken in der im Schulterstand erreichten Stellung halten.

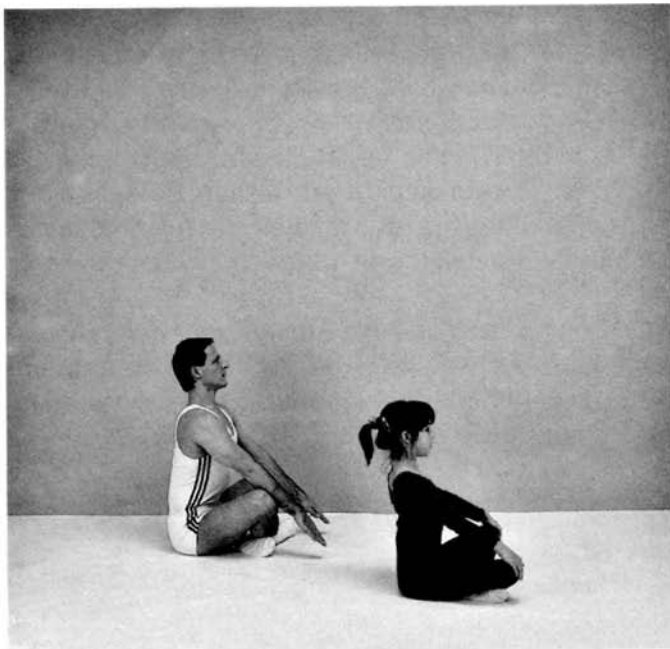
**Anmerkung:**

Die Übung kann wie Übung 283 auch mit Armseithalte ausgeführt werden. Für Menschen mit Kniebeschwerden ist es besser, die Übung in einer kleineren Grätsche oder mit größerem Kniewinkel auszuführen, also die Füße weiter vom Körper wegzustellen. Spüren Sie bei der Übung dennoch evtl. einen starken Druck in den Kniegelenken oder andere Unannehmlichkeiten an den Knien, so vermeiden Sie diese Übung und trainieren eine Zeitlang Übung 283, bevor Sie es erneut versuchen.

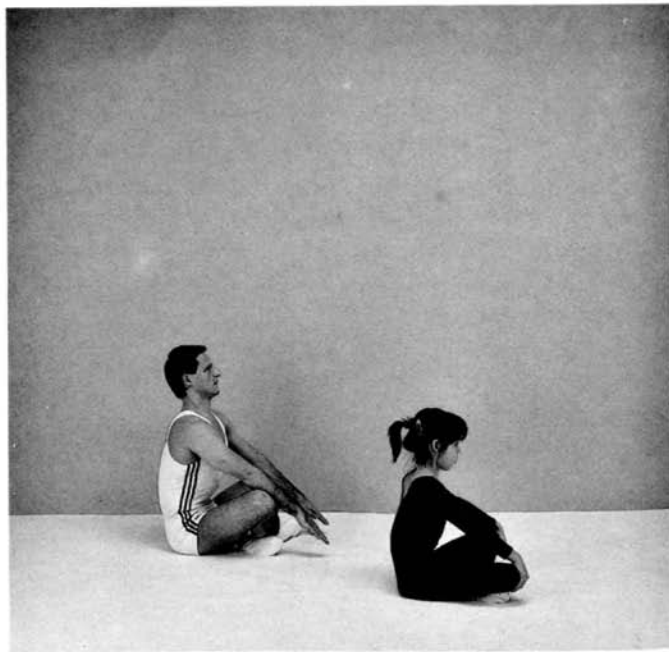
*Sie trainieren die Hüftvorspannung und die Blasen- und Schließmuskulatur.* Menschen mit Blasenschwäche ist diese Übung zu empfehlen, vorausgesetzt, Sie empfinden dabei keine Kniebeschwerden. Vergleichen Sie auch Übung 283.

655





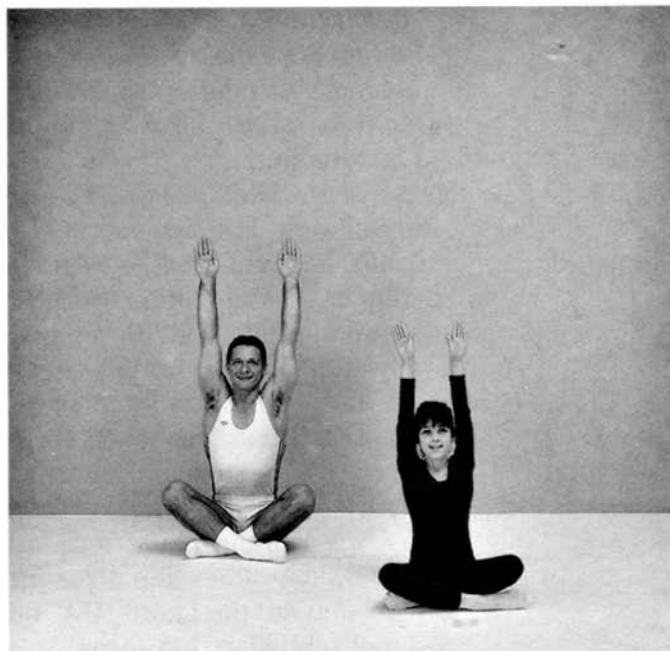
656



657

### Übung 286: Beckenkippen – im Schneidersitz

Die gestreckten Arme liegen beim geraden Sitzen im Schneidersitz auf den Knien (Bild 656). Atmen Sie durch die Nase ein! Beim Ausatmen durch den Mund kippen Sie das Becken nach vorn schräg hoch (Bild 657). Beim Einatmen stellen Sie es gerade und heben gleichzeitig die Arme parallel in die Hochhalte (Bild 658) mit nach vorn zeigenden Handflächen. Beim Senken der Arme kippen Sie ausatmend das Becken wieder nach vorn und beginnen von neuem.



658

*Beachten Sie :*

- Die Beine liegen beim Schneidersitz voreinander (möglichst nicht stark übereinander),
- die Haltung ist aufrecht (Bild 656),
- Schultern herunterdrücken und Brustbein anheben,
- beim Beckenkippen nach vorn nicht den ganzen Rücken wölben, sondern nur im Lendenwirbelsäulenbereich kippen,
- das Becken beim Erheben der Arme aufrecht stellen zur geraden Sitzhaltung,
- beim Beckenkippen mit Armführung bilden Fingerspitzen, Schultern und Gesäß eine Linie, so daß Sie gerade sitzen,
- beim Armheben bleiben die Schultern immer heruntergedrückt,
- die Kopfhaltung ist gerade, d. h. den Hinterkopf bei erhobenem Kinn etwas nach hinten führen,
- das Atmen durch Mund und Nase erfolgt bewußt,
- die Atmung wird nicht forciert, d. h., der eigene Atemrhythmus bestimmt die Geschwindigkeit der Übung.

*Anmerkung:*

Stehen die Knie im Schneidersitz zu steil, so ist die Auswärtsdrehung noch nicht so gut erarbeitet (Bild 658). Legen Sie dann die Füße etwas weiter vom Körper weg, so daß Sie noch bequem sitzen können.

Fällt Ihnen der Schneidersitz schwer, können Sie diese Übung auch auf der Vorderkante eines Stuhles sitzend bei geschlossenen Füßen und Knien ausführen (vgl. Übung 231). Für ältere Menschen mit Arthritis oder sonstigen Kniebeschwerden ist diese Art der Ausführung sogar empfehlenswert. Sie können die Übung bei auftretenden Verspannungen in dieser Form jederzeit sinnvoll zur Lockerung anwenden, z. B. am Arbeitsplatz.

Auf die Atmung müssen Sie ganz bewußt achten, indem Sie Ihren Atemrhythmus verfolgen. Da der Atemrhythmus (Einatmen – Ausatmen – Atempause) bei jedem Menschen verschieden ist, gestaltet sich auch die Geschwindigkeit der Übung individuell unterschiedlich. Wichtig ist, daß beim Geradstellen des Beckens das Einatmen von der Bauch- über die Brustatmung erfolgt! Ausatmen können Sie jedesmal auf die Laute „HA“ oder „PU“. Ihre Augen können Sie ruhig dabei schließen, um Ihren Atemfluß besser zu fühlen.

*Durch das Zusammenspiel von Beckenkippen und Atmung wirkt diese Übung sehr beruhigend auf Ihren Organismus, vertieft die Atmung und löst Verspannungen im Lendenwirbelsäulenbereich. Sie sollte mindestens 8- bis 10mal hintereinander langsam und ganz bewußt ausgeführt werden.*

Vergleichen Sie auch Übung 231 und in Schmidt/Klümper Übung 11: Beckenkippen ohne/mit Armführung im Schneidersitz, S. 31–32, Bilder 26–30.

**Übung 287: Heranziehen des gestreckten Beines mit Armvorhalte  
über Kreuz – in Rückenlage**

In der Rückenlage stellen Sie die Fersen möglichst nah zum Gesäß und legen beide Arme in die Hochhalte. Strecken Sie das Knie des linken Beines, ziehen die Fußspitze zum Körper und versuchen, mit dem rechten Arm die Fußspitze zu erreichen, ohne den Kopf, die Schultern und das Gesäß vom Boden zu lösen (Bild 659). Verbleiben Sie in dieser Stellung 6 Sekunden und wiederholen die Übung wechselseitig je 3mal.

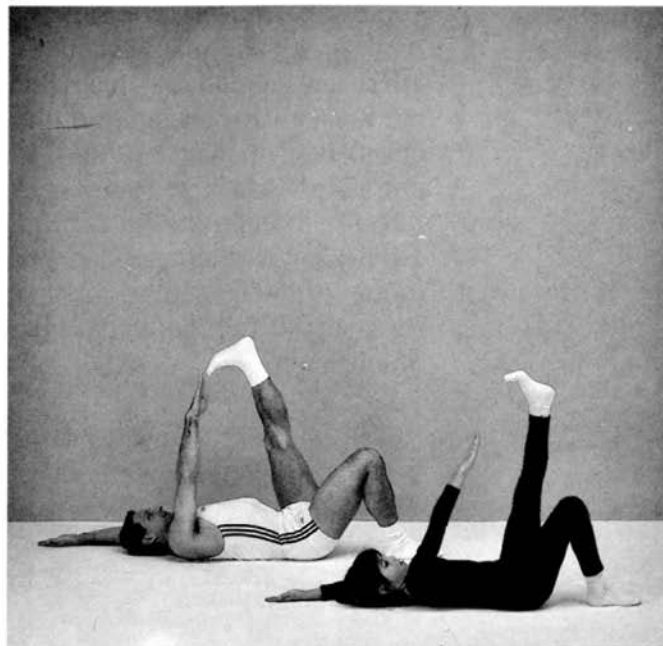
*Beachten Sie:*

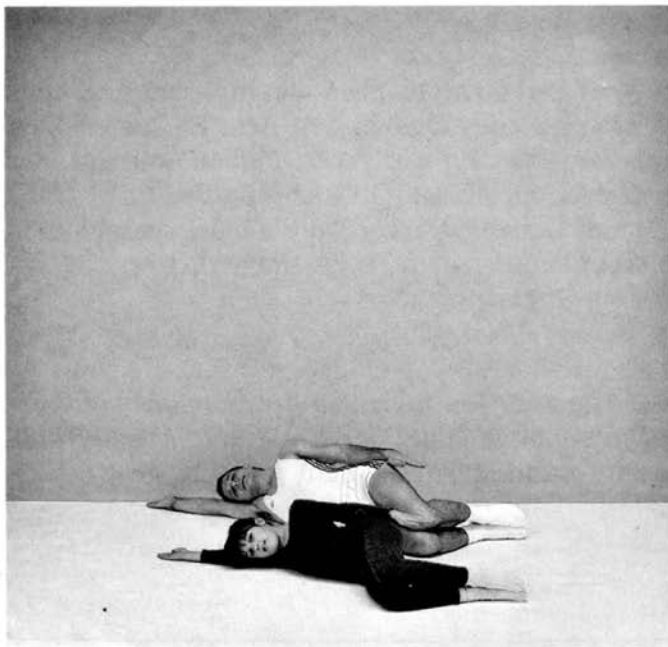
- Knie völlig strecken,
- Hüften, Schultern, Kopf und wenn möglich den hinteren Arm stets am Boden lassen. Ist es nicht möglich, den Arm auf den Boden abzulegen, dann halten Sie ihn gestreckt, ziehen ihn aus der Schulter und drücken ihn gleichzeitig in Richtung Boden,
- Ellenbogen und Handgelenke strecken, die Finger geschlossen halten (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- ruhig und gleichmäßig weiteratmen.

*Anmerkung:*

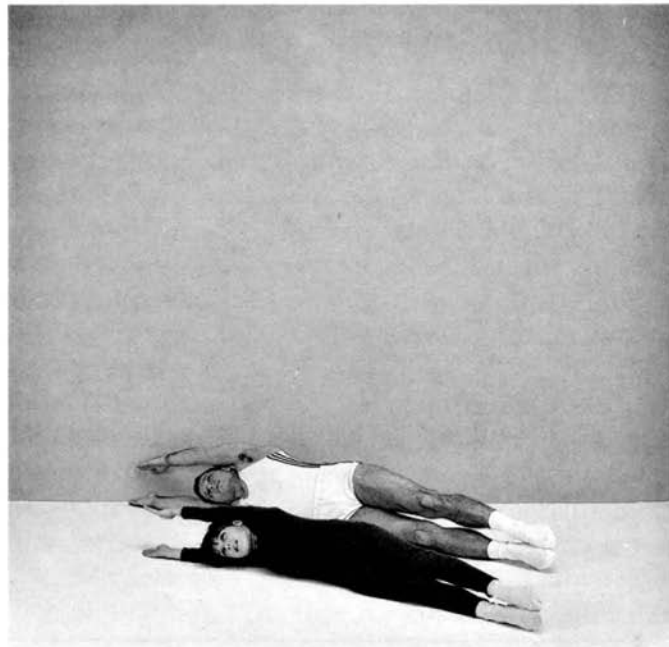
*Sie stärken durch das Heranziehen der Füße die Unterschenkelvorderseite bei gleichzeitiger Dehnung der Ober- und Unterschenkelrückseite. Üben Sie langsam, und federn Sie nicht mit dem gestreckten Bein!*

659





660



661

### Übung 288: Schulterlockerung – in Seitlage

Mit den Armen in der Hochhalte legen Sie sich in die Seitlage, winkeln die Knie an und legen den oberen Arm gestreckt auf die Hüfte (Bild 660). Das Ohr liegt auf dem unteren Arm. Nun kreisen Sie langsam mit Ihrer Schulter 10mal nach hinten und nach vorn. Lassen Sie Ihren gestreckten Arm dennoch auf der Hüfte. Danach strecken Sie die Beine zur Seitlage, führen den oberen Arm zurück in die Hochhalte (Bild 661), drehen sich möglichst gestreckt (vorwärts oder rückwärts) auf die andere Seite und wiederholen die Übung wie beschrieben.



*Beachten Sie:*

- Knie und Füße liegen stets aufeinander,
- den Rücken in der Seitlage stets gerade halten, ob mit gewinkelten oder gestreckten Knien,
- die Handfläche des gestreckten unteren Armes zeigt zur Decke, die des anderen Armes zum Boden,
- der Kopf liegt gerade auf dem unteren Arm,
- beim Nachhintenkreisen der Schultern ziehen Sie diese kräftig nach hinten unten. Nur mit den Schultern kreisen,
- atmen Sie gleichmäßig.

*Anmerkung:*

Sie können die Übung dahingehend erweitern, daß Sie versuchen, einige Sekunden in der Seitlage mit gestreckten Beinen und den Armen in der Hochhalte (Bild 661) liegen zu bleiben, ohne mit dem Becken, den Beinen oder den Armen auszuweichen. *Sie lockern und entspannen den Schulter-/Nackенbereich.*

Vergleichen Sie auch in Schmidt/Klümper Übung 78: Hüftbeweglichkeit, S. 100, Bild 151; Übung 79: Hüftkraft in Seitlage, S. 101, Bild 152; Übung 80: Hüftkraft in Seitlage mit Anheben der Beine und Arme, S. 102, Bild 153; Übung 81: Seitliche Fußschläge, S. 103–104, Bilder 154–156 und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 144: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm unter dem Oberkörper (Seitspannung), S. 93–94, Bilder 318–319; Übung 145: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm senkrecht zum Oberkörper, S. 94–95, Bilder 320–321; Übung 146: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm in Verlängerung des Oberkörpers, S. 95, Bilder 322–323; Übung 147: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Stützarm gestreckt (Dehnungs- und Kräftigungsübung), S. 96 Bilder 324–325; Übung 148: Hüfteinsatz aus der Seitlage – mit Arm- und Beinführung bei gestrecktem Stützarm (Dehnungs-, Kraft- und Balanceschulung), S. 97–99, Bilder 326–329.

## Übung 289: Ziehen des Körpers über Kreuz – in Bauchlage

In der Bauchlage legen Sie die Arme in die Hochhalte vor sich auf den Boden, ebenso Ihre Stirn. Ziehen Sie den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig am Boden entlang, ohne mit dem anderen Arm bzw. dem andere Bein auszuweichen (Bild 662). Verharren Sie so ziehend 6 Sekunden. Üben Sie je Seite 3mal. Wiederholen Sie die Übung danach mit Anheben des ziehenden Armes bzw. Beines.

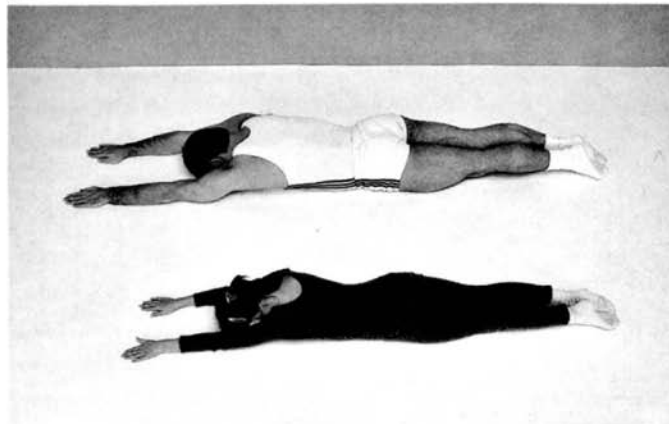
### *Beachten Sie:*

- Arme gestreckt und parallel auf den Boden legen,
- Beine stets zusammenhalten,
- Stirn auf dem Boden lassen,
- vor dem gegengleichen Anheben erst ziehen und nicht seitlich ausweichen,
- ruhig und gleichmäßig weiteratmen.

### *Anmerkung:*

Lockern Sie nach der Übung Ihre Beine aus, in dem Sie im Wechsel Ihre Fersen schnell zum Gesäß schlagen. Vergleichen Sie die Anmerkung zur Übung 290. *Sie dehnen und stärken die Rückenmuskulatur (insb. die Rückenstrecker).*

662



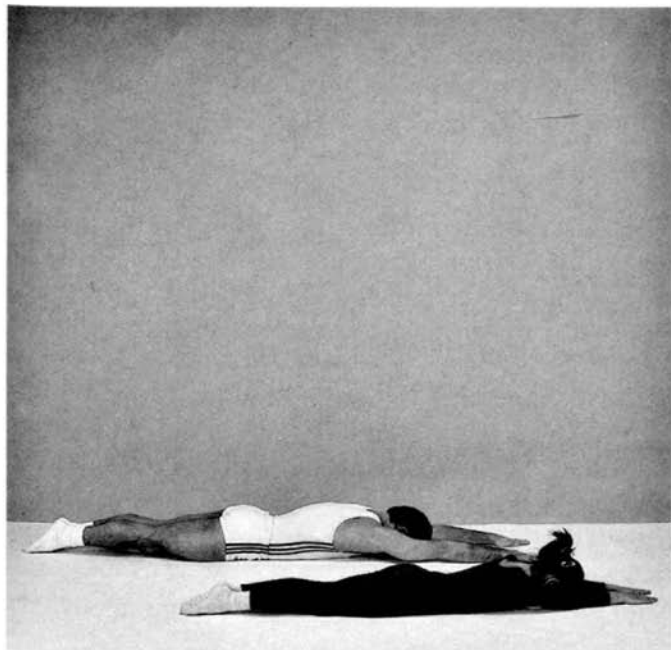
## Übung 290: Anheben beider Arme und Beine – in Bauchlage

In der Bauchlage legen Sie die Arme in die Hochhalte, die Stirn liegt ebenfalls auf dem Boden auf (Bild 663). Aus dieser Stellung heben Sie beim Einatmen gleichzeitig beide Arme und Beine an (Bild 664) und verharren. Beim Ausatmen senken Sie langsam Arme und Beine. Üben Sie mindestens 6- bis 8mal.

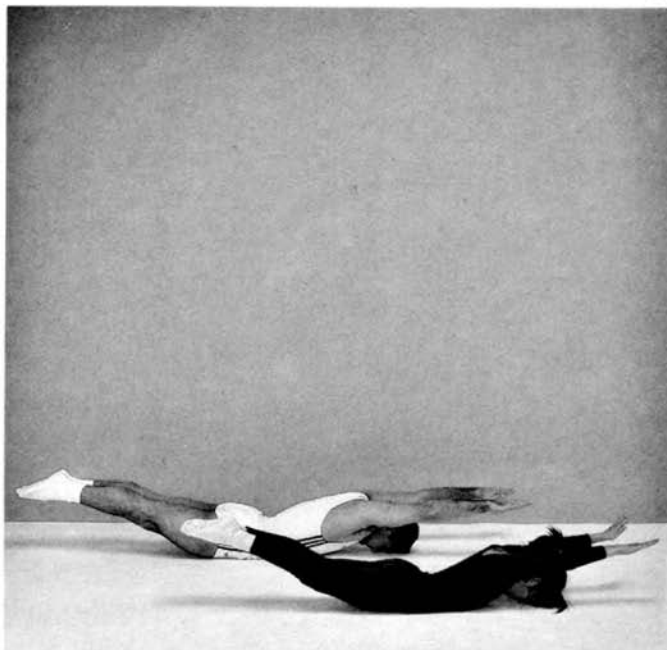
### *Beachten Sie:*

- Bevor Sie Arme und Beine vom Boden heben, müssen Fersen und Knie zusammen sein. Versuchen Sie, beide Arme am Boden entlang nach vorn und beide Beine nach hinten zu ziehen und sie erst dann anzuheben.
- Stirn unbedingt am Boden lassen,
- während des Anhebens sollten Fersen und Knie zusammengehalten werden. Das Gesäß stets spannen.
- Knie, Ellenbogen, Handgelenke und Finger bleiben gestreckt (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- Atemtechnik.

663



664



*Anmerkung:*

Bei Anfängern empfiehlt es sich, erst einzeln zu üben, d. h. aus der Bauchlage erst die Arme und Beine je einzeln, später beide Arme und danach beide Beine und schließlich beide Arme und Beine gleichzeitig anzuheben. Sie können am Anfang aber auch mit geöffneten Beinen üben. Hierbei müssen Sie jedoch darauf achten, daß die Beine nur bis zur Hüftbreite und gerade geöffnet werden. Sie können die Übung auch über Kreuz ausführen, d. h., Sie ziehen dabei mit dem rechten angehobenen Arm nach vorn, mit dem linken angehobenen Bein nach hinten (vgl. Übung 289).

*Sie erzielen eine Kräftigung im Hüft- und Schulterbereich, die Ihre Statik beim geraden Stand unterstützt.*

Vergleichen Sie in Schmidt/Klümper Übung 67: „Boot“, S. 89, Bild 132; Übung 68: „Stern“, S. 90, Bild 133, und in Schmidt/Klümper/Rießland Übung 184: Schulterdehnung mit Brust- und Beckeneinsatz, S. 145–146, Bilder 428–431.

**Übung 291: Anheben der gewinkelten Knie und der Ellenbogen mit den Händen im Flechtgriff am Hinterkopf – in Bauchlage**

In der Bauchlage werden die Hände im Flechtgriff auf den Hinterkopf gelegt und die Fersen so nah wie möglich zum Gesäß gezogen (Bild 665). Konzentrieren Sie sich nun darauf, Ihre Knie fest zusammenzudrücken, und spannen Sie Ihr Gesäß an. Aus dieser Position werden Ellenbogen und Knie gleichzeitig – so weit es geht – angehoben (Bild 666). Kurz verharren und die Übung 4- bis 6mal wiederholen.

*Beachten Sie:*

- Stirn stets auf dem Boden lassen,
- Fersen während der Übung in Richtung Gesäß ziehen, dabei die Fußspitzen gestreckt halten,
- Knie müssen beim Anheben immer fest zusammengedrückt bleiben!

**Anmerkung:**

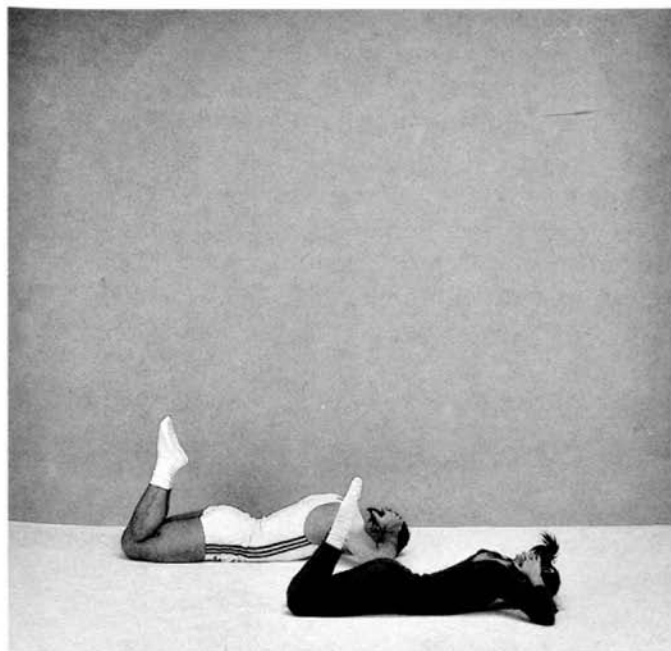
*Mit dieser Übung erarbeiten Sie sich die Hüftvorspannung bei geschlossenen Knien. Ist es Ihnen nicht möglich, die Übung mit beiden Knien gleichzeitig auszuführen, so beginnen Sie mit einem Knie.*

Auch bei älteren Menschen hat sich mit Hilfe dieser Übung wieder eine bessere Hüftbeweglichkeit eingestellt.

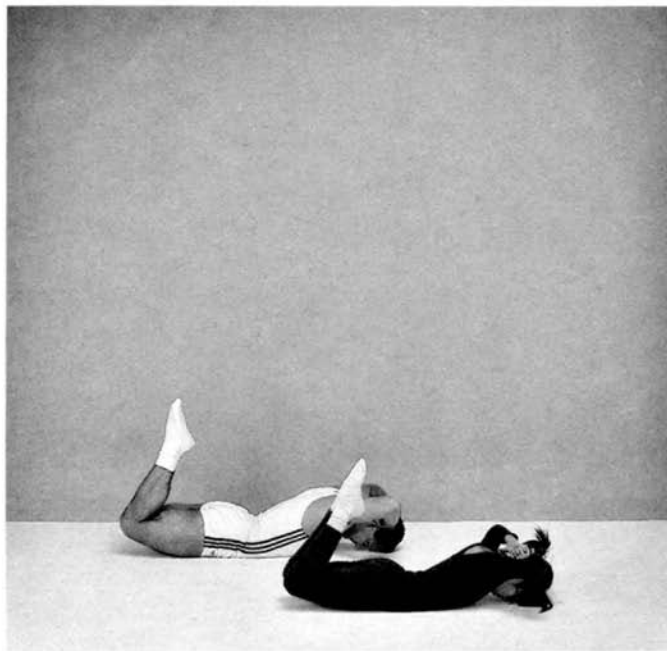
Zur Lockerung empfiehlt sich z. B.: in der Rückenlage schaukeln, über Kreuz strecken der Arme und Beine, Ausschütteln der Beine nach oben oder im Kniestand die „Päckchenstellung“ (vgl. Übung 294) einnehmen.

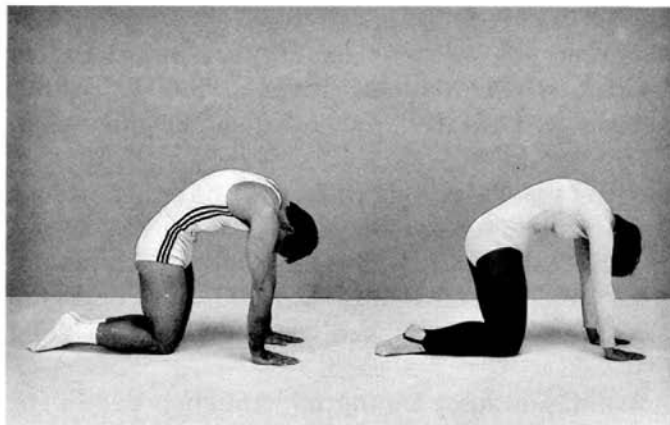
Vergleichen Sie in Schmidt/Klümper Übung 69: Anheben der Ellenbogen und der gewinkelten Knie, S. 90–91, Bilder 134–135 und in Schmidt/Klümper/Rießland Kapitel III „Becken“, S. 39–108.

665

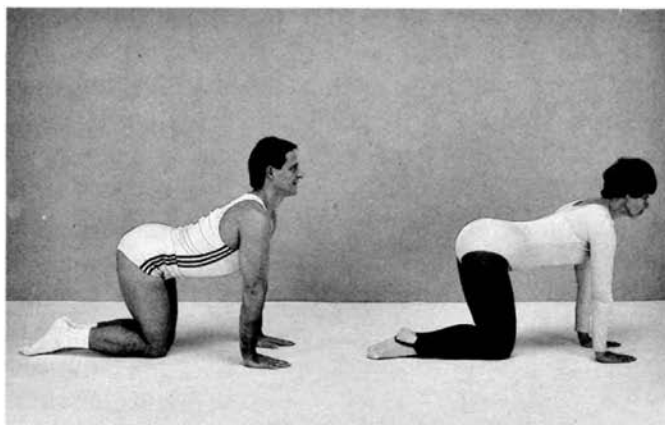


666





667



668

### 3. Lockerungsübungen

#### Übung 292: „Katzenbuckel“ und „Pferderücken“ – im Kniestand

Stellen Sie sich so in den Vierfüßerstand, daß die zusammengehaltenen Oberschenkel und die Arme senkrecht zur Hüfte bzw. zur Schulter stehen. Drücken Sie aus dieser Stellung beim Ausatmen das Brustbein und die Lendenwirbelsäule in Richtung Decke und neigen Ihren Kopf mit den Ohren zu den Oberarmen (Bild 667). Beim Einatmen führen Sie beides in entgegengesetzter Richtung zum Boden und halten den Kopf gerade (Bild 668). Wiederholen Sie die Übung langsam mindestens 10mal.

#### *Beachten Sie:*

- Fußspann und Fußspitzen liegen möglichst auf dem Boden,
- Fersen und Knie stets zusammenhalten,
- Oberschenkel und Arme stehen senkrecht zur Hüfte bzw. zur Schulter,
- Hände mit den Fingerspitzen nach vorn in Schulterbreite auf den Boden setzen,
- Kopfführung,
- Atemtechnik.

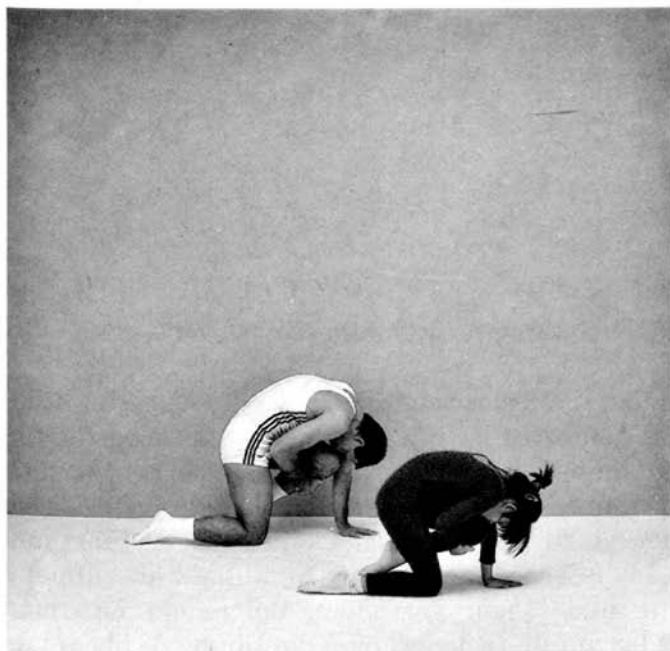
**Anmerkung:**

*Mit dieser Übung lockern Sie Ihre gesamte Rückenmuskulatur. Wenn Sie schon morgens Rückenbeschwerden haben, dann üben Sie in der beschriebenen Form noch vor dem Aufstehen im Bett, und zwar langsam mindestens 10- bis 20mal. Sie regen damit die Herstellung von „Gelenkschmiere“ (Synovialflüssigkeit) zwischen den Wirbelkörpern an.*

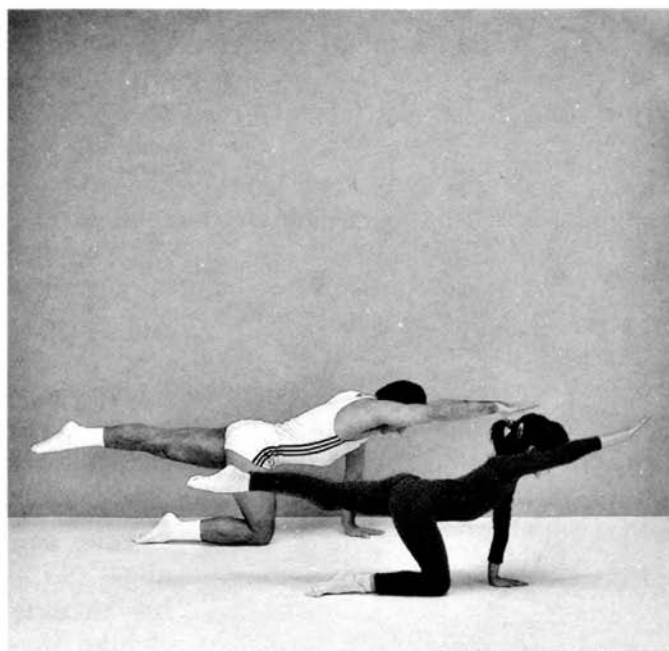
**Übung 293: Kniewaage**

Aus dem Vierfüßerstand führt die rechte Hand das linke Knie vor die Stirn (Bild 669), der Rücken wird nach oben gewölbt. Danach strecken Sie Arm und Bein gleichzeitig nach vorn bzw. nach hinten (Bild 670) und ziehen über Kreuz. Jetzt rollen Sie sich wieder zu der beschriebenen Ausgangsposition Bild 669 ein. Wiederholen Sie je Seite mindestens 4- bis 6mal.

669



670





*Beachten Sie:*

- Knie möglichst bis zur Stirn führen,
- beim Strecken des Armes und Beines nicht nach oben, sondern tatsächlich in die Waagerechte ziehen; der Oberarm befindet sich in Ohrhöhe,
- Bauch leicht gegen die Lendenwirbelsäule drücken,
- Hüfte stets gerade halten,
- der Stützarm befindet sich bei der Streckung unterhalb der Schulter.

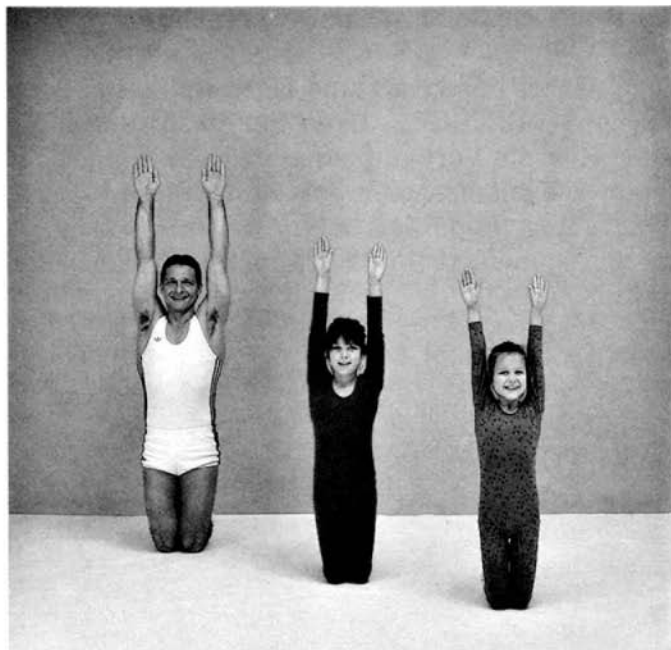
*Anmerkung:*

*Sie dehnen und stärken die Rückenmuskulatur.* Bei fortgeschrittenen Übenden kann die Kniewaage als verstärktes Balancetraining so ausgeführt werden, daß Arm und Bein einer Körperseite gleichzeitig in die Waagerechte ziehen.

Vergleichen Sie in Schmidt/Klümper Übung 73: „Kniewaage“, S. 95, Bilder 142–143.

**Übung 294: „Päckchenstellung“ – aus dem Kniestand**

Vor der Päckchenstellung werden beim Einatmen die Arme im Kniestand zur Hochhalte geführt (Bild 671). Beim Ausatmen setzen Sie sich zum Fersensitz ab und neigen gleichzeitig den Oberkörper nach vorn, bis die Stirn vor den Knien den Boden berührt. Die Arme werden beim Neigen bis zu den Unterschenkeln zurückgeführt und abgelegt (Bild 672). In dieser Stellung können Sie ruhig weiteratmend bis zu einer Minute und länger verweilen. Bei einem Einatmen richten Sie sich wieder auf und wiederholen die Übung 3- bis 4mal.



671



672

*Beachten Sie:*

- Fußspann und Fußspitzen gestreckt am Boden lassen,
- Knie und Fersen stets zusammenhalten,
- Becken im Kniestand gerade halten, nicht den Bauch nach vorn schieben,
- Schultern bei der Armhochhalte nicht nach oben ziehen,
- Arme stets gestreckt halten (eine Linie von Oberarm bis Fingerspitzen),
- Kopf gerade,
- Atemtechnik.

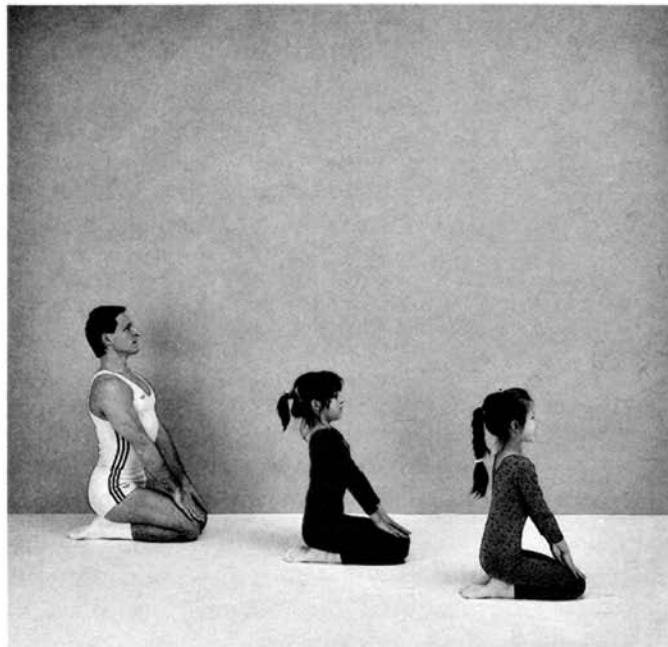
*Anmerkung:*

Im Falle einer Kniearthrose empfiehlt es sich, diese Entspannungsübung im Sitzen auszuführen. Die Knie werden im Sitzen geschlossen vor die Brust geführt und die Stirn auf die Knie abgelegt. In dieser Stellung ebenfalls eine Minute und mehr verweilen. Dabei ruhig atmen.

### Übung 295: Erheben zum Kniestand aus dem Fersensitz

Setzen Sie sich gerade in den Fersensitz und legen die gestreckten Arme auf den Oberschenkel (Bild 673). Beim Einatmen führen Sie Ihre gestreckten Arme über die Vorhalte zur Hochhalte, kippen Ihr Becken vor und erheben sich mit diesem Impuls zum Kniestand, ohne den Oberkörper zu verändern (Bild 674). Beim Ausatmen setzen Sie sich wieder langsam zum Fersensitz (Bild 673) zurück. Wiederholen Sie die Übung mindesten 5mal.

673



*Beachten Sie:*

- Fußspann und Fußspitzen gestreckt am Boden lassen,
- Fersen und Knie stets zusammenhalten,
- Armführung gestreckt und parallel,
- Oberkörper bleibt stets gerade in der Senkrechten,
- Kopf stets gerade halten,
- Atemtechnik.

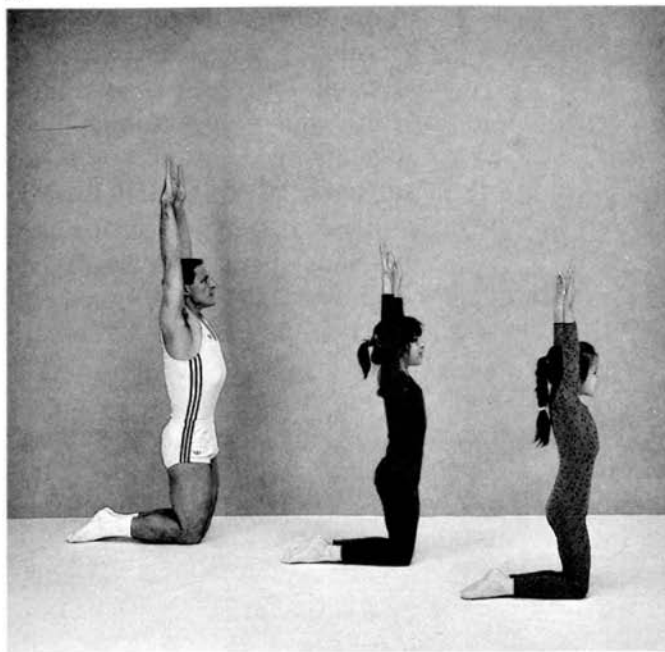
*Anmerkung:*

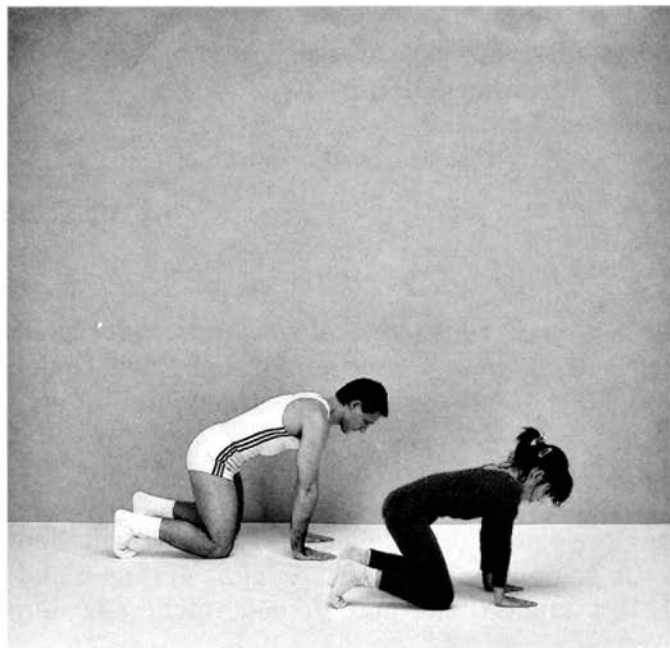
*Sie stärken mit dieser Übung die Oberschenkelmuskulatur. Menschen mit Kniebeschwerden sollten diese Übung auslassen! Wiederholen Sie statt dessen Übung 199: Aufstehen und Hinsetzen vom Stuhl mit Armführung.*

Sie können diese Übung auch im Wechsel mit der vorigen Übung 294: „Päckchenstellung“ ausführen.

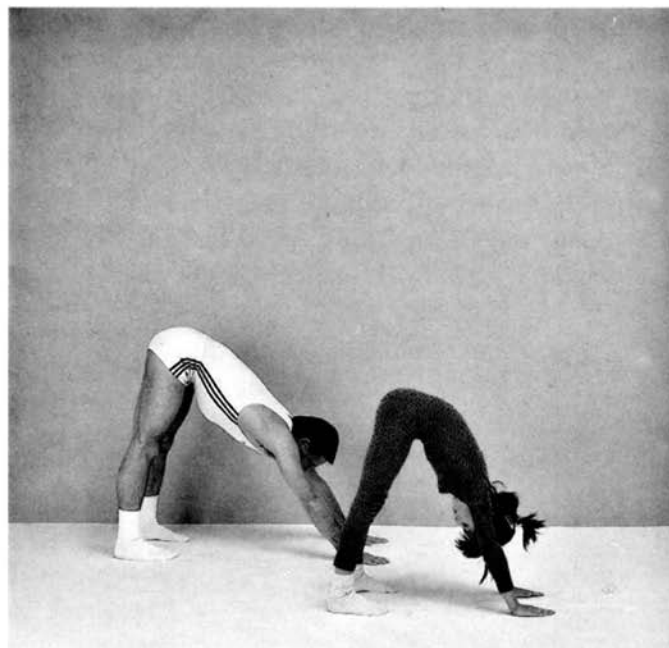
Wichtig ist, daß die Bewegung des Hebens tatsächlich mit dem Vorkippen des Beckens beginnt und der Rücken ganz gerade bleibt. Die Kraft zum Erheben kommt aus den Beinen, nicht aus dem Rücken.

674





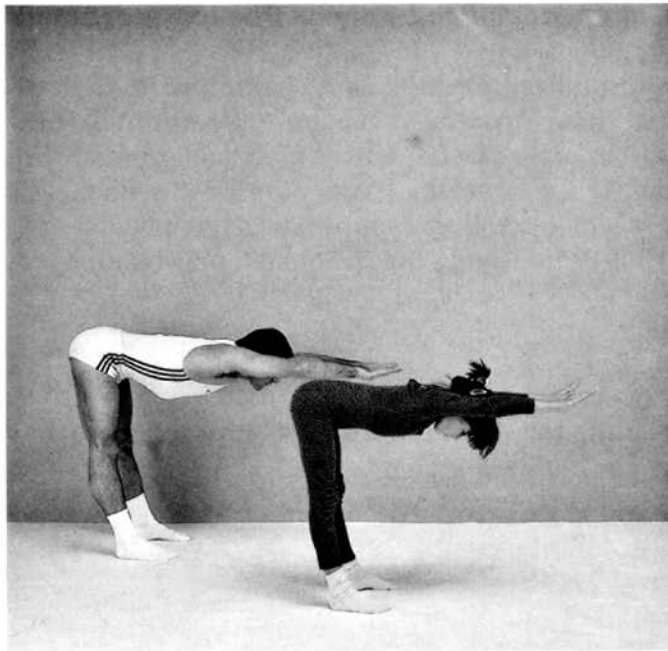
675



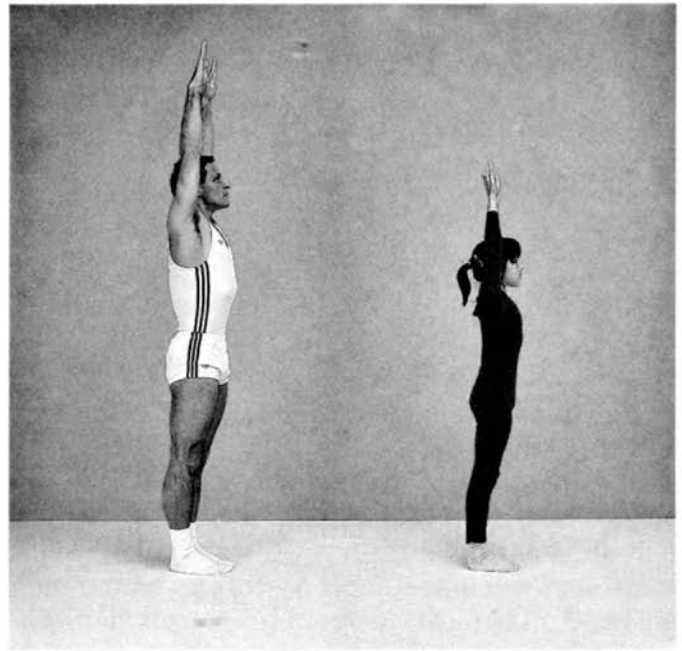
676

### **Übung 296: Aufstehen aus dem Vierfüßerstand**

Aus dem Vierfüßerstand mit den Unterschenkeln parallel in Schulterbreite und aufgesetzten Zehen (Bild 675) strecken Sie beide Knie gleichzeitig. Lassen Sie die Hände dabei auf dem Boden, und ziehen Sie das Becken möglichst weit nach hinten (Bild 676). Nun heben Sie vom Brustbein aus den Oberkörper zum „Tisch“ (Bild 677), kippen das Becken vor, heben dabei den Oberkörper zum geraden Stand und schließen die Füße zur Schlußstellung (Bild 678). Führen Sie anschließend Übung 297 aus.



677



678

*Beachten Sie:*

- Im Vierfüßerstand stehen Oberschenkel und Arme senkrecht zur Hüfte bzw. zur Schulter,
- Knie völlig strecken, dabei, wenn möglich, die Hände flach am Boden lassen,
- beim „Tisch“ bilden Gesäß, Schultern und Fingerspitzen möglichst eine Linie; Arme völlig gestreckt und parallel in gleicher Höhe halten,
- zum geraden Stand Becken gleichmäßig mit dem Oberkörper aufrichten, Kopf- und Armstellung verändern sich dabei nicht.

*Anmerkung:*

Mit dieser Übung sollten Sie immer vom Boden aufstehen. Je kleiner der Abstand der Füße zueinander beim Aufstehen ist, desto schwieriger ist die Übung. Und je näher vor den Knien Sie die Hände flach aufsetzen, um so elastischer müssen Sie das Becken abbeugen können, damit der Rücken ganz gerade bleibt.

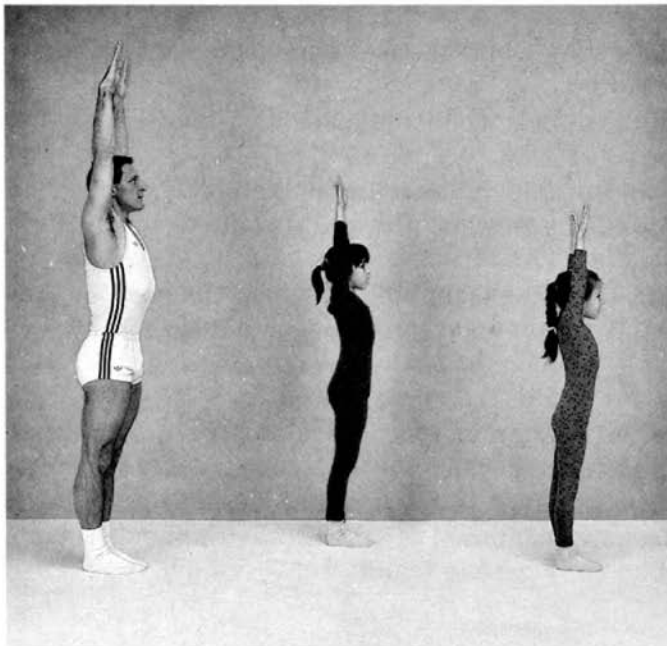
### Übung 297: Schwingen der Arme mit Rumpfvorbeuge – im Stand

Aus dem geraden Stand führen Sie Ihre Arme beim Einatmen in die Hochhalte (Bild 679). Beim Ausatmen beugen Sie Knie und Hüfte gleichmäßig, bis der Oberkörper fast auf den Knien liegt, und schwingen gleichzeitig locker die gestreckten Arme parallel zur Rückhalte (Bild 680). Richten Sie sich beim Einatmen wieder zur Ausgangsstellung auf und wiederholen die Übung 5mal. Schließen Sie Übung 298 an.

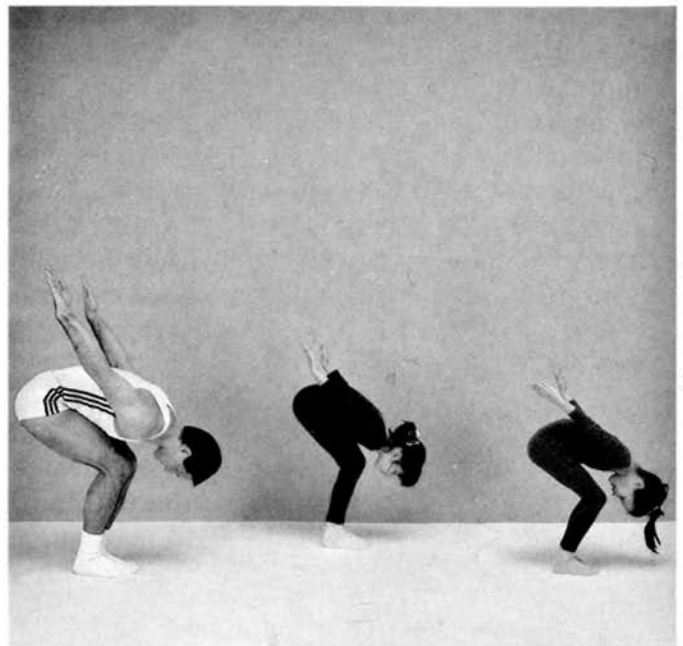
#### *Beachten Sie:*

- Gerader Stand in exakter Schlußstellung,
- Arme stets gestreckt und parallel führen bzw. schwingen,
- Fersen bleiben immer auf dem Boden,
- beim Neigen des Oberkörpers auf die Knie das Kinn leicht vor die Brust führen,
- Atemtechnik.

679



680





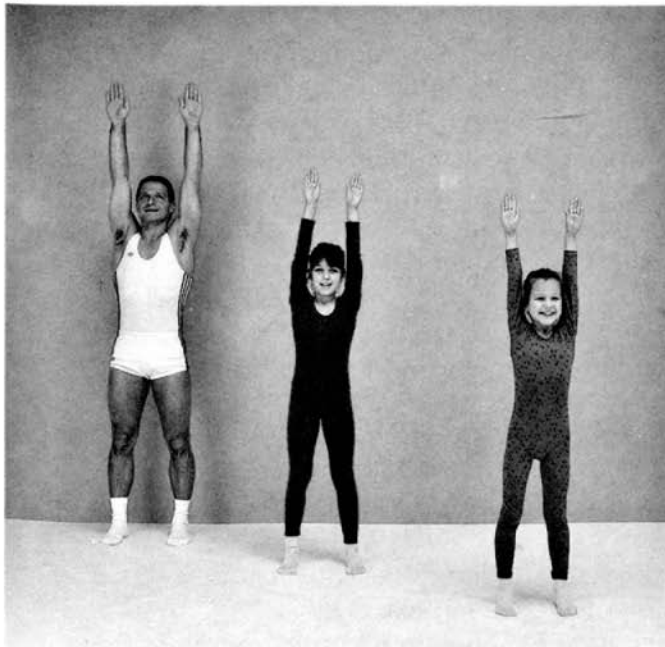
*Anmerkung:*

*Mit dieser Übung stabilisieren Sie nach dem Trainieren am Boden Ihren Kreislauf und lockern den Körper.*

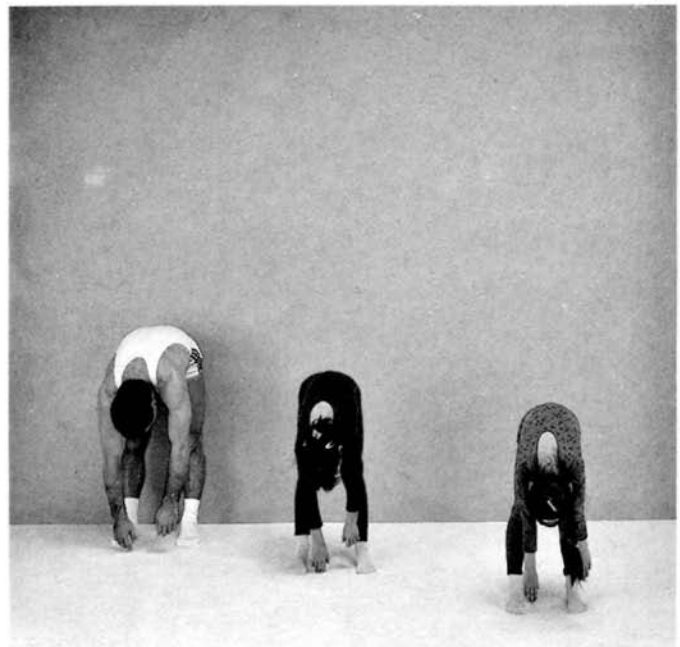
### **Übung 298: Kopf-, Schulter- und Armlockerung – im Stand**

Stellen Sie sich in die Grätsche (eine Schuhgröße Abstand) mit paralleler Fußstellung und heben beim Einatmen die gestreckten Arme parallel in die Hochhalte (Bild 681). Beim Ausatmen rollen Sie den Oberkörper Wirbel für Wirbel ab, lassen Kopf, Schultern und Arme locker hängen und schütteln Ihren Schultergürtel (Bild 682). Üben Sie anschließend mit der Übung 299 weiter.

681



682



*Beachten Sie:*

- Gerader Stand,
- exakte Grätschstellung einhalten,
- Arme gestreckt und parallel in die Hochhalte führen,
- Schulterblätter liegen am Brustkorb hinten an,
- die Knie stets gestreckt halten,
- beim Ausschütteln Kopf, Schultern und Arme locker hängen lassen,
- Atemtechnik.

**Übung 299: Beugen und Strecken der Beine bei aufgesetzten Händen – im Stand**

Aus der Hockstellung im Ballenstand mit flach aufgestützten Händen und auf den Knien aufgelegter Stirn (Bild 683) senken Sie die Fersen ab und strecken die Knie, ohne die Handflächen vom Boden zu lösen (Bild 684). Nun kehren Sie wieder zurück zur Hockstellung. Wiederholen Sie die Übung 3- bis 5mal und lockern Ihren Körper anschließend wie in Übung 298 beschrieben aus.

*Beachten Sie:*

- im Ballenstand die Fersen so weit vom Boden lösen wie möglich,
- Füße geschlossen,
- Handflächen in Schulterbreite vor den Füßen mit geschlossenen Fingern gegen den Boden drücken,
- Knie geschlossen vor den Armen,
- Stirn auf den Knien,
- Knie bis zur maximalen Streckung durchdrücken nach dem Senken der Fersen; Ellenbogen gestreckt,
- die Stirn zeigt nach dem Erheben in Richtung der Knie.

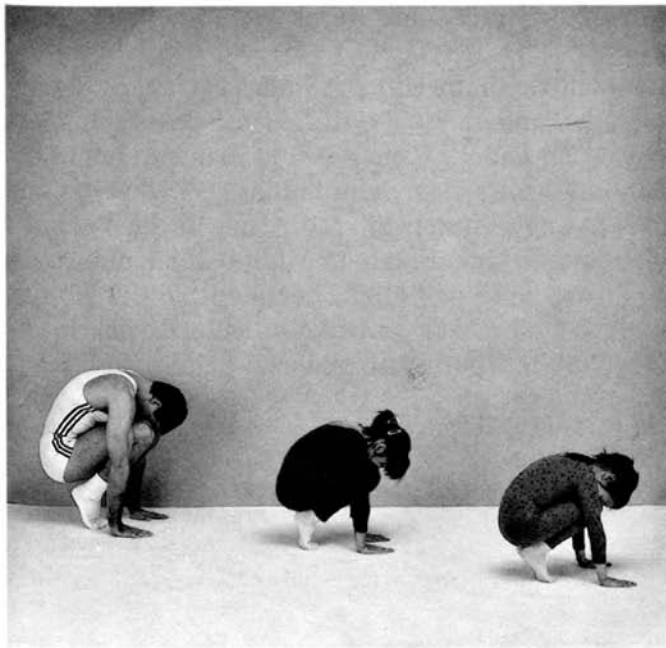
**Anmerkung:**

Wenn Sie aus dieser Position die Knie nicht strecken können, dann rücken Sie mit beiden Händen so weit nach vorn, bis es möglich wird. Trotzdem halten Sie die Schulterbreite ein und lösen die Fersen nach dem Erheben nicht vom Boden. In der Hocke kann auch leicht gefedert werden (Rhythmusschulung!).

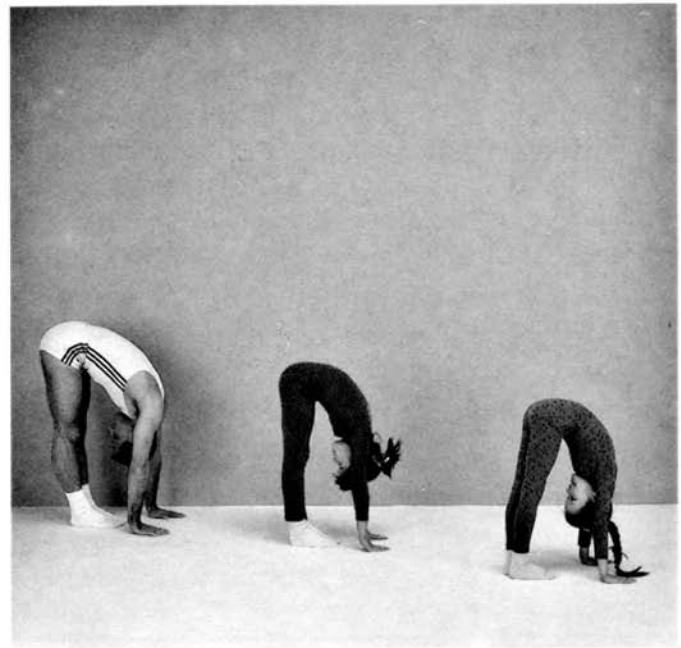
Diese Übung bildet eine wesentliche Grundlage zum Aufbau des Körpers für die Akrobatik. *Sie zeigt, wie dehnfähig Ihre Beinmuskulatur und die Sehnen im Knie- und Fußbereich sind.*

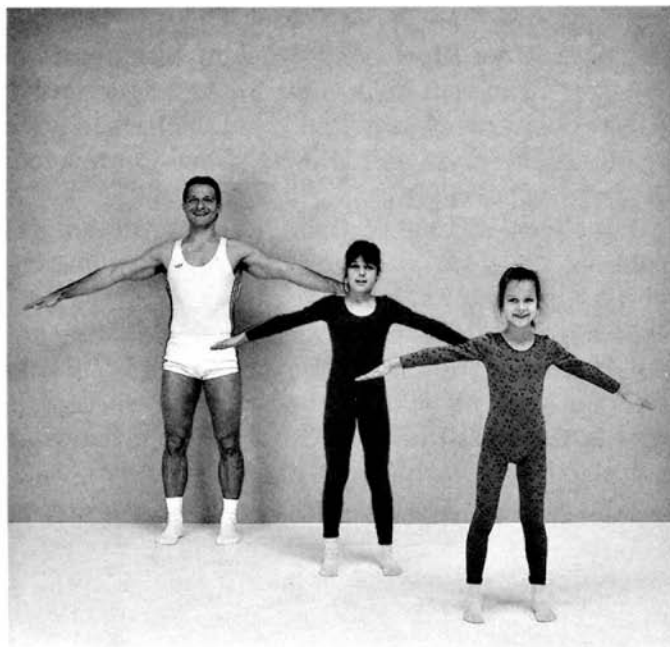
Erweitern können Sie die Übung noch dahingehend, daß Sie das Körpergewicht durch Erheben auf die Zehenspitzen und Zurückschieben auf die Fersen im Wechsel vor und zurück verlagern. Vergleichen Sie hierzu in Schmidt/Klümper Übung 89: Verlagerung des Körpergewichts in der Rumpfvorbeuge, S. 113, Bilder 171–172.

683

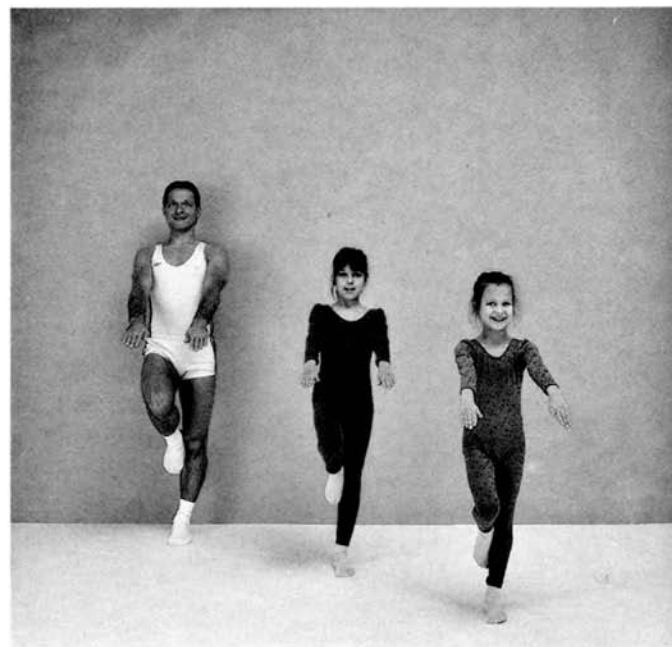


684





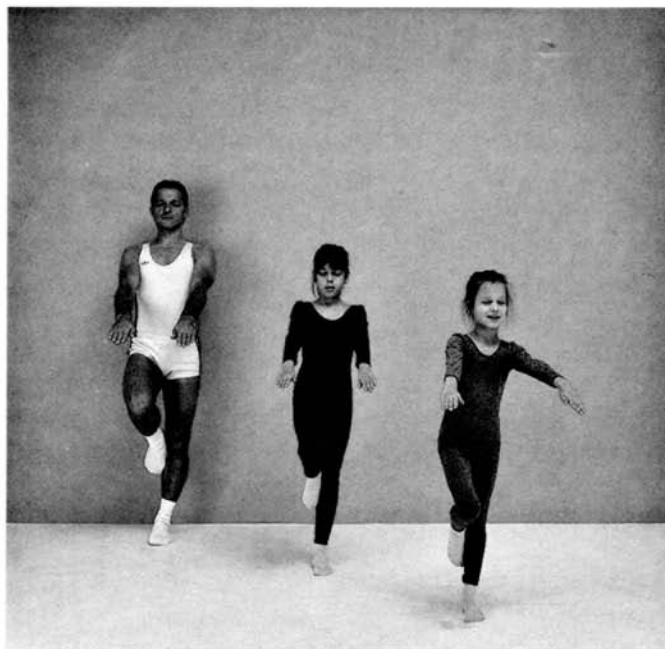
685



686

### Übung 300: Gleichgewichtsübung – im Stand

Führen Sie Ihre Arme in die Seithalte (Bild 685) und verlagern Sie das Körpergewicht auf ein Bein, indem Sie die Hüfte seitlich verschieben. Gleichzeitig winkeln Sie das andere Knie ein und drücken leicht die Fußinnenseite an die Innenseite des Standbeines. Gleichzeitig mit der Hüft- und Beinbewegung nehmen Sie die Arme in die Vorhalte (Bild 686). Wenn Sie ruhig und sicher stehen, schließen Sie die Augen (Bild 687). Wenn Sie zu wackeln beginnen, beenden Sie die Übung, öffnen wieder die Augen, stellen das gewinkelte Knie zurück in die Grätsche und wiederholen die Übung zur anderen Seite. Üben Sie je Seite 3mal.



687

*Beachten Sie:*

- Gerader Stand,
- exakte Grätschstellung (eine Schuhgröße Abstand),
- in der Seithalte befinden sich die Ellenbogen in Brustlinienhöhe,
- Ellenbogen und Handgelenke stets gestreckt halten (eine Linie von Ellenbogen zu Fingerspitzen),
- das gewinkelte Knie wird parallel zur Körperachse angehoben,
- das Fußgelenk und die Fußspitzen des gewinkelten Knies strecken und leicht gegen die Innenseite des Standbeines drücken,
- Augen nur so lange schließen, wie Sie exakt gerade und ruhig stehen können.

*Anmerkung:*

*Mit dieser Übung schulen Sie das Konzentrationsvermögen, das Körperbewußtsein und das Gleichgewicht.*



# Anhang

Die Übungen in „Beweglichkeit in jedem Alter“ stellen in ihrer Reihenfolge einen möglichen Stundenaufbau dar und sind im Verzeichnis C geordnet. Diese Übungen wurden darüber hinaus mit den Übungen aus „Basisgymnastik für Jedermann“ und „Ganzkörpergymnastik“ in einem Gesamtverzeichnis D zur besseren Übersicht zusammengestellt.

## **C** Beweglichkeit in jedem Alter

### **Kapitel I – Allgemeine Vorbereitung des Körpers**

- Übung 198: Vorbereitung des Körpers – im Stehen oder Sitzen
- Übung 199: Aufstehen und Hinsetzen mit und ohne Armführung
- Übung 200: Greifbewegung mit den Zehen – im Sitzen
- Übung 201: Lockerung der Füße durch Kreisbewegung – im Sitzen
- Übung 202: Kniekreisen – im Stand
- Übung 203: Kniestreckung mit Anheben des Beines auf 45, 90 Grad und höher – im Sitzen
- Übung 204: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung – im Stand
- Übung 205: Kreisen des gestreckten Beines – im Sitzen
- Übung 206: Lockerung der Beine durch „Klopfen“ – im Sitzen
- Übung 207: Lockerung der Beine durch Schütteln – im Sitzen
- Übung 208: Lockerung der Beine im Ballenstand – im Sitzen
- Übung 209: Vor- und Rückschwingen des gestreckten Beines – im Stand
- Übung 210: Kleine Beinschwünge vor dem Körper – im Stand
- Übung 211: Beckenkreisen in der Grätsche – im Stand
- Übung 212: Heben und Senken, Vor- und Zurückführen der Schultern (Lockern der Schultern) – im Sitzen
- Übung 213: Schwingen der Arme über die Vor- bzw. Seithalte zur Hochhalte – im Sitzen
- Übung 214: Schulterkreisen mit hängenden Armen – im Sitzen



- Übung 215: Oberarmkreisen in U-Halte – im Sitzen
- Übung 216: Armführung mit Ellenbogen- und Handgelenkeinsatz –  
Sitzen
- Übung 217: Kreisen der Handgelenke aus der Armhochhalte – im  
Sitzen
- Übung 218: Vor- und Rückneigen des Kopfes – im Sitzen
- Übung 219: Seitliches Nicken des Kopfes – im Sitzen
- Übung 220: Lockerung des Schulter-Nackenbereiches – im Stand

## **Kapitel II – Geh- und Laufübungen**

- Übung 221: Ballengang in Armhochhalte
- Übung 222: Wechsel vom Ballengang und Gehen auf dem ganzen Fuß  
mit geneigtem Oberkörper
- Übung 223: Schnelles Gehen
- Übung 224: Schwingen der Arme zur Atemberuhigung – im Stand
- Übung 225: Hopslerlauf
- Übung 226: Gehen über Kreuz seitlich, mit Armführung

## **Kapitel III – Kombinationen**

- Übung 227: Abklappen der Handgelenke in der Seithalte – im Sitzen
- Übung 228: Spreizen der Finger bei gebeugten Ellenbogen – im  
Sitzen
- Übung 229: Abklappen der Handgelenke aus der Vorhalte – im Sitzen
- Übung 230: Zusammendrücken der Handflächen – im Sitzen
- Übung 231: Beckenkippen im Sitzen auf einem Stuhl
- Übung 232: Seitneigen des Oberkörpers im Flechtgriff – im Sitzen
- Übung 233: Seitneigen mit Armhochhalte – im Sitzen
- Übung 234: Überkreuzen der Ellenbogen – im Sitzen
- Übung 235: Große Armkreise einarmig – im Sitzen
- Übung 236: Große Armkreise beidarmig – im Sitzen

- Übung 237: Erheben der Arme über die Seithalte zur Hochhalte – im Sitzen
- Übung 238: „Hütchen“ – im Sitzen
- Übung 239: Rumpfkreisen – im Sitzen
- Übung 240: Beckenkreisen am Stuhl – im Stand
- Übung 241: Hüftlockerung – im Stand

## **1. Vorbereitung zum „Tisch“**

- Übung 242: Armführung zum „Tisch“ am Stuhl
- Übung 243: Armführung mit Beckeneinsatz zum „Tisch“ am Stuhl
- Übung 244: „Tisch“ am Stuhl
- Übung 245: „Tisch“ mit Kräftigung der Schultern am Stuhl
- Übung 246: Ballengang mit gegengleicher Streckung der Arme zur Decke

## **2. Twistbewegungen/Drehende und dehnende Brustkorb- bewegung**

- Übung 247: Lockerung des Schultergürtels in der Rumpfbeuge – im Stand
- Übung 248: Twisten mit Flechtgriff unter dem Kinn – im Sitzen
- Übung 249: Twisten mit Flechtgriff unter dem Kinn und Anheben des Knies – im Sitzen
- Übung 250: Twisten mit Flechtgriff hinter dem Kopf – im Sitzen
- Übung 251: Twisten mit Flechtgriff hinter dem Kopf ohne Einwinkeln der Handgelenke – im Sitzen
- Übung 252: Twisten wie Übung 251, jedoch mit Anheben eines Knies – im Sitzen
- Übung 253: Einrollen des Oberkörpers – im Sitzen

### **3. Ausgleichs- und Lockerungsübungen**

Übung 254: Lockerung des Schultergürtels – im Stand

Übung 255: Lockerung des Schultergürtels wie Übung 254, jedoch mit Anheben eines Knies – im Stand

Übung 256: „Kreuz“ – im Sitzen

Übung 257: „Skigang“

Übung 258: Atemübung und -kontrolle – im Stand

Übung 259: Gleichgewicht im Ballenstand

Übung 260: Gleichgewicht auf einem Bein – am Stuhl

Übung 261: Dehnung der Hüftvorspannung im geraden Stand am Stuhl

Übung 262: Beinschwünge über den Stuhlsitz – im Stand

## **Kapitel IV - Übungen am Boden**

### **1. Dehnlagerungen**

Übung 263: Die Sichel – in Rückenlage

Übung 264: Über Kreuz ziehen – in Rückenlage

Übung 265: Seitdrehen des Kopfes – in Rückenlage

Übung 266: Anheben des Kopfes – in Rückenlage

Übung 267: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule – in Rückenlage

Übung 268: Ablegen der angewinkelten Bein – in Rückenlage

Übung 269: Heranziehen der angewinkelten Beine – in Rückenlage

Übung 270: Heranziehen und Halten eines Beines – in Rückenlage

Übung 271: Kniekreisen – in Rückenlage

Übung 272: Schaukeln – in Rückenlage

Übung 273: Einrollen des Oberkörpers – im Langsitz

Übung 274: Einrollen des Oberkörpers, Fingerspitzen an den Zehenspitzen – im Langsitz

Übung 275: Gerades Sitzen mit angehockten Knien

Übung 276: Seitneigen mit Handfläche am Ohr – im Schneidersitz

Übung 277: Seitneigen mit Arm in Bogenhaltung – im Schneidersitz

Übung 278: Seitneigen mit Arm in der Hochhalte – im Schneidersitz

Übung 279: Auf- und Abrollen der Wirbelsäule – aus dem Langsitz

## 2. Kräftigungsübungen

- Übung 280: Halten der Beine mit U-Halte der Arme – in Rückenlage
- Übung 281: Halten der Beine mit Armvorhalte – in Rückenlage
- Übung 282: Halten der Beine mit senkrecht erhobenem Oberschenkel – in Rückenlage
- Übung 283: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule in der Grätsche – in Rückenlage
- Übung 284: Auf- und Abrollen der Hals- und Brustwirbelsäule mit angezogenen Knien – in Rückenlage
- Übung 285: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule in der Grätsche mit Zusammendrücken der Knie – in Rückenlage
- Übung 286: Beckenkippen – im Schneidersitz
- Übung 287: Heranziehen des gestreckten Beines mit Armvorhalte über Kreuz – in Rückenlage
- Übung 288: Schulterlockerung – in Seitlage
- Übung 289: Ziehen des Körpers über Kreuz – in Bauchlage
- Übung 290: Anheben beider Arme und Bein – in Bauchlage
- Übung 291: Anheben der gewinkelten Knie und der Ellenbogen mit den Händen im Flechtgriff am Hinterkopf – in Bauchlage

## 3. Lockerungsübungen

- Übung 292: „Katzenbuckel“ und „Pferderücken“ – im Kniestand
- Übung 293: Kniewaage
- Übung 294: „Päckchenstellung“ – aus dem Kniestand
- Übung 295: Erheben zum Kniestand aus dem Fersensitz
- Übung 296: Aufstehen aus dem Vierfüßerstand
- Übung 297: Schwingen der Arme mit Rumpfvorbeuge – im Stand
- Übung 298: Kopf-, Schulter- und Armlockerung – im Stand
- Übung 299: Beugen und Strecken der Beine bei aufgesetzten Händen – im Stand
- Übung 300: Gleichgewichtsübung – im Stand

## **D** Gesamtinhaltsverzeichnis der ersten drei Bände zur Basisgymnastik

„Beweglichkeit in jedem Alter“ (Übungen 198 bis 300)

„Ganzkörpergymnastik“ (Übungen 99 bis 197)

„Basisgymnastik für Jedermann“ (Übungen 1 bis 98)

Übung 1 bis Übung 300 geordnet nach Körperbereichen:

### **Kapitel I „Füße“**

Übung 2: Verschiedene Fußstellungen

Übung 18: Stärkung der Fußmuskulatur bei gleichzeitiger Schulung des Gleichgewichts

Übung 19: „Sich-Erheben“ mit angewinkeltem Bein

Übung 21: Aus dem geraden Stand Erheben der Ferse mit Einrollen/Abrollen der Fußzehen bei leicht gebeugtem Knie

Übung 29: Kleine Kniebeugen auf einem Bein

Übung 49: Fuß/Zehen

*Übung 99: Dritte, Vierte und Fünfte Position*

Übung 200: Greifbewegung mit den Zehen – im Sitzen

Übung 201: Lockerung der Füße durch Kreisbewegung – im Sitzen

Übung 221: Ballengang in Armhochhalte

Übung 222: Gehen auf dem ganzen Fuß mit geneigtem Oberkörper

Übung 223: Schnelles Gehen

Übung 224: Schwingen der Arme zur Atemberuhigung – im Stand

Übung 225: Hopserlauf

Übung 257: „Skigang“

## Kapitel II „Knie“

- Übung 9: Tiefe Hocke
- Übung 22: Kniekreisen
- Übung 29: Kleine Kniebeugen auf einem Bein
- Übung 65: Beinschwünge
- Übung 69: Anheben der Ellenbogen und der gewinkelten Knie

*Übung 100: Kniekreisen*

*Übung 101: Oberschenkelkraft mit Hüftwinkel von 45 Grad*

*Übung 102: Oberschenkelkraft mit Hüftwinkel von 90 Grad*

*Übung 103: Trainieren der Oberschenkelkraft durch kleine einbeinige Kniebeugen in der Standwaagenposition*

*Übung 104: Kleine einbeinige Kniebeugen in der Standwaage aus der V-Stellung*

*Übung 105: Kleine einbeinige Kniebeugen, „Spielbein“ höher als waagerecht*

*Übung 106: Training der Oberschenkelkraft aus dem „Kreuz“*

*Übung 107: Fußschläge aus der Hüfte in Schrittstellung auf 45, 90, 120 Grad und höher*

**Übung 202: Kniekreisen – im Stand**

**Übung 203: Kniestreckung mit Anheben des Beines auf 45, 90 Grad und höher**

**Übung 204: Kleine Kniebeugen in Schluß- und V-Stellung – im Stand**

**Übung 287: Dehnung der Oberschenkel- und Unterschenkelrückseite – in Rückenlage**

**Übung 300: Gleichgewichtsübung – im Stand**

### Kapitel III „Becken“

- Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen
- Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand
- Übung 5: Gerades Stehen an der Wand mit einem Hüftwinkel von 45 Grad und anschließender Streckung des Knies
- Übung 6: Wie Übung 5, jedoch mit einem Hüftwinkel von 90 Grad
- Übung 7: „Tisch“ an der Wand
- Übung 10: Das „Kreuz“
- Übung 11: Beckenkippen ohne/mit Armführung im Schneidersitz
- Übung 12: Seitdehnung im Sitzen
- Übung 13: Langsitz an der Wand bzw. freisitzend mit Beugen und Strecken der Knie
- Übung 14: Aus dem Langsitz Neigen des gestreckten Oberkörpers nach vorne
- Übung 15: Anklappen der Beine aus der Rückenlage
- Übung 16: Dehnlagerung
- Übung 17: Kraftübung zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Hüftbereiches
- Übung 20: Vor- und Rückschwingen des gestreckten Beines auf 45 Grad
- Übung 23: Beckenkreisen in der Grätsche
- Übung 24: Rumpfkreisen mit gestreckten Armen
- Übung 25: „Storch“ mit einem Arm in der Hochhalte
- Übung 26: „Storch“
- Übung 27: Kleine und große Beinschwünge vor dem Körper auf 45 und 90 Grad
- Übung 28: Dehnungen des Oberschenkels
- Übung 34: Einrollen des Rumpfes
- Übung 51: Schwebesitz
- Übung 52: „Kreuz“ im Sitzen
- Übung 53: „Kreuz“ im Sitzen mit Fuß auf dem gestreckten Bein
- Übung 54: Grätschsitz
- Übung 55: Vorbereitung zum Grätschwinkelsitz
- Übung 56: Vom Grätschwinkelsitz zur Flunder
- Übung 57: Der Drehsitz
- Übung 60: Hüftkraft
- Übung 61: Kombination von Hüftkraft und Hüftdehnung



- Übung 62: Auf- und Abrollen der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule in der Grätsche
- Übung 65: Beinschwünge
- Übung 67: „Boot“, Anheben der gestreckten Arme und Beine
- Übung 68: „Stern“
- Übung 69: Anheben der Ellenbogen und der gewinkelten Knie
- Übung 71: „Kobra“
- Übung 74: Seitliches Absetzen
- Übung 75: Oberschenkeldehnung
- Übung 77: Beinführungen im Kniestand
- Übung 78: Hüftbeweglichkeit
- Übung 79: Hüftkraft in Seitlage
- Übung 80: Hüftkraft in Seitlage mit Anheben der Beine und Arme
- Übung 81: Seitliche Fußschläge
- Übung 82: Hüftdehnung in Seitlage
- Übung 83: Kriechstellung
- Übung 84: Vor- und Rückneigen im Kniestand
- Übung 85: Seitneigen im Kniestand
- Übung 89: Verlagerung des Körpergewichts in der Rumpfvorbeuge
- Übung 93: Damenspagat links/rechts
- Übung 94: Herrenspagat
- Übung 95: „Stern“
- Übung 96: Standwaage rücklings

- Übung 108: Beckendehnung aus der kleinen Kniebeuge an der Wand*
- Übung 109: Dehnung der Hüftvorspannung im geraden Stand vor der Wand, Lockerung im Lendenwirbelsäulenbereich*
- Übung 110: Verstärkte Dehnung der Hüftvorspannung und des Schultergürtels durch verschiedene Fußstellungen und Armführungen*
- Übung 111: Dehnung der Körpervorderseite (wie Übung 109), jedoch mit gewinkeltem Standbein*
- Übung 112: Dehnung der Körpervorderseite mit gewinkeltem Standbein (wie Übung 111) bei verschiedenen Fußpositionen und Armführungen, Erreichen der Bogenspannung im Stand*
- Übung 113: Beckendehnung zur Hüftvorspannung im Stütz (Stützkraft) mit angewinkelten Beinen*

- Übung 114: Gesäß- und Kniedehnung mit gebeugten und gestreckten Armen an der Wand*
- Übung 115: Das „Kreuz“ an der Wand mit erhobenen Armen*
- Übung 116: Unterschenkelkreisen seitlich in Auswärtsdrehung*
- Übung 117: Knie über Knie, nach vorne eingesetzt*
- Übung 118: Knie über Knie, hinten eingesetzt (Dehnung des Oberschenkels)*
- Übung 119: Wie Übung 118, jedoch mit Anheben des Knies*
- Übung 120: Fußschläge mit Haltearbeit – aus der Schlußstellung*
- Übung 121: Fußschläge mit Haltearbeit – aus der V-Stellung*
- Übung 122: Fußschläge seitlich mit Haltearbeit – aus der Schlußstellung*
- Übung 123: Fußschläge seitlich mit Haltearbeit – aus der V-Stellung*
- Übung 124: Große Fußschläge seitlich – aus der V-Stellung*
- Übung 125: Fußschläge rückwärts mit Haltearbeit – aus der V-Stellung*
- Übung 126: Beinkreisen am Boden*
- Übung 127: Beinkreisen auf 45 Grad*
- Übung 128: Dehnlagerung zur Hüftvorspannung in der Bauchlage*
- Übung 129: Dehnlagerung in der Bauchlage mit Einwinkeln des nach hinten aufgelegten Beines*
- Übung 130: Dehnlagerung in der Rückenlage zur Vorbereitung der Auswärtsdrehung*
- Übung 131: Dehnung der Auswärtsdrehung in Bauchlage – einbeinig*
- Übung 132: Dehnung der Auswärtsdrehung und Hüftvorspannung – beidbeinig (Froschstellung)*
- Übung 133: Dehnung der Auswärtsdrehung, Hüftvorspannung mit zusätzlicher Dehnung des Oberkörpers und der Schultern*
- Übung 134: Dehnung der Auswärtsdrehung mit Einwinkeln eines bzw. beider Knie, von der kleinen zur großen Grätsche am Boden, aktive und passive Dehnung*
- Übung 135: Oberschenkeldehnung in Bauchlage*
- Übung 136: Abklappen des Rumpfes über den Tisch und Einrollen des Oberkörpers*
- Übung 137: Vor- und Rückneigen des Oberkörpers aus der 4. Position mit erhobener Ferse bzw. aufgesetzten Fußspitzen*
- Übung 138: Vor- und Rückneigen des Oberkörpers mit Beinvorhalte auf 45 Grad*
- Übung 139: Vor- und Rückneigen des Oberkörpers mit Beinvorhalte auf 90 Grad*

- Übung 140: Grätschsitz mit Einwinkeln eines Knies nach vorne*  
*Übung 141: Beugen des Oberkörpers über Kreuz*  
*Übung 142: Hüftanheben aus dem Grätschsitz im Kniestand*  
*Übung 143: Seitdehnung in der Bauchlage*  
*Übung 144: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm unter dem Oberkörper (Seitspannung)*  
*Übung 145: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm senkrecht zum Oberkörper*  
*Übung 146: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Unterarm in Verlängerung des Oberkörpers*  
*Übung 147: Hüfteinsatz aus der Seitlage – Stützarm gestreckt (Dehnungs- und Kräftigungsübung)*  
*Übung 148: Hüfteinsatz aus der Seitlage – mit Arm- und Beinführung bei gestrecktem Stützarm (Dehnung-, Kraft- und Balanceschulung)*  
*Übung 149: Unterarmliegestütz rücklings – ohne/mit Beinführungen*  
*Übung 150: Liegestütz rücklings – ohne/mit Beinführungen*  
*Übung 151: Unterarmliegestütz – mit Beinführung*  
*Übung 152: Liegestütz – mit Beinführung*  
*Übung 153: Kriechstellung mit Einwinkeln des hinteren Beines (Bein- und Hüftdehnung aus dem Fersensitz)*  
*Übung 154: Damenspagat – mit Drehung der Schulter bzw. des Oberkörpers*  
*Übung 155: Damenspagat mit Kniebeugung*

- Übung 203: Kniestreckung mit Anheben des Beines auf 45, 90 Grad und höher**  
**Übung 205: Kreisen des gestreckten Beines – im Sitzen**  
**Übung 209: Vor- und Rückschwingen des gestreckten Beines – im Stand**  
**Übung 210: Kleine Beinschwünge vor dem Körper – im Stand**  
**Übung 211: Beckenkreisen in der Grätsche – im Stand**  
**Übung 231: Beckenkippen im Sitzen auf einem Stuhl**  
**Übung 239: Rumpfkreisen – im Sitzen**  
**Übung 240: Beckenkreisen am Stuhl – im Stand**  
**Übung 241: Hüftlockerung – im Stand**

- Übung 242: Armführung zum „Tisch“ am Stuhl
- Übung 243: Armführung mit Beckeneinsatz zum „Tisch“ am Stuhl
- Übung 244: „Tisch“ am Stuhl
- Übung 245: „Tisch“ mit Kräftigung der Schultern am Stuhl
- Übung 256: „Kreuz“ – im Sitzen
- Übung 259: Gleichgewichtsübung im Ballenstand
- Übung 260: Gleichgewicht auf einem Bein – am Stuhl
- Übung 261: Dehnung der Hüftvorspannung im Stand am Stuhl
- Übung 262: Beinschwünge über den Stuhlsitz – im Stand
- Übung 270: Kombination von Hüftkraft und Hüftdehnung in Rückenlage
- Übung 271: Kniekreisen – in Rückenlage
- Übung 273: Einrollen des Oberkörpers – im Langsitz
- Übung 274: Einrollen des Oberkörpers, Fingerspitzen an den Zehenspitzen – im Langsitz
- Übung 282: Halten der Beine mit senkrecht erhobenem Oberschenkel – in Rückenlage
- Übung 283: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule in der Grätsche – in Rückenlage
- Übung 285: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule in der Grätsche mit Zusammendrücken der Knie – in Rückenlage
- Übung 286: Beckenkippen – im Schneidersitz
- Übung 287: Heranziehen des gestreckten Beines mit Armvorhalte über Kreuz – in Rückenlage
- Übung 289: Ziehen des Körpers über Kreuz – in Bauchlage
- Übung 290: Anheben beider Arme und Beine – in Bauchlage
- Übung 291: Anheben der gewinkelten Knie und der Ellenbogen mit den Händen im Flechtgriff am Hinterkopf – in Bauchlage
- Übung 295: Erheben zum Kniestand aus dem Fersensitz
- Übung 296: Aufstehen aus dem Vierfüßerstand
- Übung 299: Beugen und Strecken der Beine bei aufgesetzten Händen – im Stand
- Übung 300: Gleichgewichtsübung – im Stand

## Kapitel IV „Bauch“

- Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen
- Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand
- Übung 30: Twisten
- Übung 58: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule
- Übung 61: Kombination von Hüftkraft und Hüftdehnung
- Übung 62: Auf- und Abrollen der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule in der Grätsche
- Übung 63: Stärkung der Bauchmuskulatur in Rückenlage
- Übung 70: „Einfache Kobra“
- Übung 71: „Kobra“
- Übung 83: Kriechstellung

*Übung 156: Gerade Bauchmuskulatur – mit paralleler Armführung*

*Übung 157: Gerade Bauchmuskulatur – im Flechtgriff*

*Übung 158: Schräge Bauchmuskulatur – im Flechtgriff*

*Übung 159: Gerades Aufrollen*

*Übung 160: Schlagkombination der Beine in Rückenlage (Kraft- und Dehnungsübung)*

**Übung 275: Gerades Sitzen mit angehockten Knien**

**Übung 280: Halten der Beine mit U-Halte der Arme – in Rückenlage**

**Übung 281: Halten der Beine mit Armvorhalte – in Rückenlage**

**Übung 282: Halten der Beine mit senkrecht erhobenem Oberschenkel – in Rückenlage**

## Kapitel V „Rücken“

- Übung 12: Seitdehnung im Sitzen
- Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes
- Übung 32: Seitneigen in Schlußstellung mit gestrecktem Arm
- Übung 57: Der Drehsitz
- Übung 58: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule
- Übung 59: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule

- Übung 62: Auf- und Abrollen der Halswirbelsäule und Brustwirbelsäule in der Grätsche
- Übung 64: Rollübung
- Übung 65: Beinschwünge
- Übung 70: „Einfache Kobra“
- Übung 71: „Kobra“
- Übung 72: Katze
- Übung 73: Kniewaage
- Übung 82: Hüftdehnung in Seitlage
- Übung 85: Seitneigen im Kniestand
- Übung 12: Seitdehnung im Sitzen
- Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes
- Übung 32: Seitneigen in Schlußstellung mit gestrecktem Arm
- Übung 42: Übungen 37–42: Schulterbeweglichkeit

- Übung 161: Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur – mit Flechtgriff hinter dem Kopf*
- Übung 162: Dehnung der Zwischenrippenmuskulatur – Flechtgriff mit gestreckten Armen*
- Übung 163: Seitdehnung – in der Grätsche*
- Übung 164: Beindehnung in Rückenlage*
- Übung 165: Beindehnung in Rückenlage, federnd*
- Übung 166: Dehnung der Rückenstrecker – mit gebeugter Hüfte*
- Übung 167: Dehnung der Rückenstrecker – mit gestreckten Beinen*
- Übung 168: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung in der Seithalte*
- Übung 169: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung mit gebeugten Ellenbogen*
- Übung 170: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung im Flechtgriff hinter dem Kopf*
- Übung 171: Rückenkraft in Schrittstellung – Armführung zur Hochhalte*
- Übung 172: Rückenkraft in Schrittstellung – mit leichter Erhöhung des hinteren Beines*
- Übung 173: Rückenkraft in Schrittstellung – hinteres Bein auf 45 Grad oder höher*

- Übung 232: Seitneigen des Oberkörpers im Flechtgriff – im Sitzen  
 Übung 233: Seitneigen mit Armhochhalte – im Sitzen  
 Übung 246: Ballengang mit gegengleicher Streckung der Arme zur Decke  
 Übung 247: Lockerung des Schultergürtels in der Rumpfbeuge – im Stand  
 Übung 248: Twisten mit Flechtgriff unter dem Kinn – im Sitzen  
 Übung 249: Twisten im Flechtgriff unter dem Kinn mit Anheben des Knies – im Sitzen  
 Übung 250: Twisten mit Flechtgriff hinter dem Kopf – im Sitzen  
 Übung 251: Twisten mit Flechtgriff hinter dem Kopf ohne Einwickeln der Handgelenke – im Sitzen  
 Übung 252: Twisten wie Übung 251, jedoch mit Anheben eines Knies – im Sitzen  
 Übung 253: Einrollen des Oberkörpers – im Sitzen  
 Übung 267: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule – in Rückenlage  
 Übung 268: Ablegen der angewinkelten Beine – in Rückenlage  
 Übung 269: Heranziehen der angewinkelten Beine – in Rückenlage  
 Übung 272: Schaukeln – in Rückenlage  
 Übung 273: Einrollen des Oberkörpers, Hände auf den Knien – im Langsitz  
 Übung 273: Einrollen des Oberkörpers – im Langsitz  
 Übung 274: Einrollen des Oberkörpers, Fingerspitzen an den Zehenspitzen – im Langsitz  
 Übung 276: Seitneigen mit Handfläche am Ohr – im Schneidersitz  
 Übung 277: Seitneigen mit Arm in Bogenhaltung – im Schneidersitz  
 Übung 278: Seitneigen mit Arm in der Hochhalte – im Schneidersitz  
 Übung 279: Auf- und Abrollen der Wirbelsäule – aus dem Langsitz  
 Übung 283: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule in der Grätsche – in Rückenlage  
 Übung 284: Auf- und Abrollen der Hals- und Brustwirbelsäule mit angezogenen Knien – in Rückenlage  
 Übung 285: Auf- und Abrollen der Lendenwirbelsäule in der Grätsche mit Zusammendrücken der Knie – in Rückenlage  
 Übung 286: Beckenkippen – im Schneidersitz  
 Übung 289: Ziehen des Körpers über Kreuz – in Bauchlage  
 Übung 290: Anheben beider Arme und Bein – in Bauchlage



Übung 292: „Katzenbuckel“ und „Pferderücken“ – im Kniestand

Übung 293: Kniewaage

Übung 294: „Päckchenstellung“ – aus dem Kniestand

## Kapitel VI „Schultern“

Übung 1: Gerades Stehen mit erhobenen Armen

Übung 4: Gerades Stehen mit erhobenen Armen an der Wand

Übung 7: „Tisch“ an der Wand

Übung 12: Seitdehnung im Sitzen

Übung 14: Aus dem Langsitz Neigen des gestreckten Oberkörpers nach vorne

Übung 24: Rumpfkreisen mit gestreckten Armen

Übung 28: Dehnungen des Oberschenkels

Übung 34: Einrollen des Rumpfes

Übung 57: Der Drehsitz

Übung 64: Rollübung

Übung 68: „Stern“

Übung 69: Anheben der Ellenbogen und der gewinkelten Knie

Übung 76: Schulterdehnung

Übung 83: Kriechstellung

Übung 84: Vor- und Rückneigen im Kniestand

Übung 85: Seitneigen im Kniestand

*Übung 174: Vor- und Zurückschieben der Schulter*

*Übung 175: Schulterlockerung*

*Übung 176: „Hütchen“ an der Wand mit den Handrücken zueinander*

*Übung 177: „Hütchen“ an der Wand mit den Handflächen zueinander*

*Übung 178: Heben und Senken der Schultern an der Wand und im freien Raum*

*Übung 179: Schulterdehnung bei Armseithalte*

*Übung 180: Haltearbeit der Arme in der Seithalte*

*Übung 181: Armdrehung in der Seithalte mit gestreckten Ellenbogen*

*Übung 182: Armdrehung mit Ellenbogen- und Handführung*

*Übung 183: Kreisen der Unterarme in der U-Halte (in Schlußstellung)*

*Übung 184: Schulterdehnung mit Brust- und Beckeneinsatz*

*Übung 185: Schulter- und Rückenkraft*

*Übung 186: Körperwelle mit Armkreis*

- Übung 199: Aufstehen und Hinsetzen mit und ohne Armführung
- Übung 212: Heben und Senken, Vor- und Zurückführen der Schultern (Lockern der Schultern) – im Sitzen
- Übung 213: Schwingen der Arme über die Vor- bzw. Seithalte zur Hochhalte – im Sitzen
- Übung 214: Schulterkreisen mit hängenden Armen – im Sitzen
- Übung 215: Oberarmkreisen in U-Halte – im Sitzen
- Übung 230: Zusammendrücken der Handflächen – im Sitzen
- Übung 234: Überkreuzen der Ellenbogen – im Sitzen
- Übung 235: Große Armkreise einarmig – im Sitzen
- Übung 236: Große Armkreise beidarmig – im Sitzen
- Übung 237: Erheben der Arme über die Seithalte zur Hochhalte – im Sitzen
- Übung 238: „Hütchen“ – im Sitzen
- Übung 242: Armführung zum „Tisch“ am Stuhl
- Übung 243: Armführung mit Beckeneinsatz zum „Tisch“ am Stuhl
- Übung 244: „Tisch“ am Stuhl
- Übung 245: „Tisch“ mit Kräftigung der Schultern am Stuhl
- Übung 247: Lockerung des Schultergürtels in der Rumpfbeuge – im Stand
- Übung 254: Lockerung des Schultergürtels – im Stand
- Übung 255: Lockerung des Schultergürtels wie Übung 254, jedoch mit Anheben eines Knies – im Stand
- Übung 263: Die Sichel – in Rückenlage
- Übung 264: Über-Kreuz-Ziehen – in Rückenlage
- Übung 267: Auf- und Abrollen der Brustwirbelsäule – in Rückenlage
- Übung 276: Seitneigen mit Handfläche am Ohr – im Schneidersitz
- Übung 277: Seitneigen mit Arm in Bogenhaltung – im Schneidersitz
- Übung 278: Seitneigen mit Arm in der Hochhalte – im Schneidersitz
- Übung 288: Schulterlockerung – in Seitlage
- Übung 297: Schwingen der Arme mit Rumpfvorbeuge – im Stand
- Übung 298: Kopf-, Schulter- und Armlockerung – im Stand

## Kapitel VII „Arme“

- Übung 31: Aus der Grätsche seitliches Neigen des Rumpfes  
Übung 50: Arme, Handgelenke und Finger  
Übung 57: Der Drehsitz  
Übung 86: Liegestütz  
Übung 87: Unterarmliegstütz  
Übung 88: Knie- und Armstreckung aus der „Päckchenstellung“  
Übung 89: Verlagerung des Körpergewichts in der Rumpfvorbeuge
- Übung 187: Beugen und Strecken der Ellenbogen – Finger geschlossen nach oben zeigend*  
*Übung 188: Beugen und Strecken der Ellenbogen – Finger geschlossen nach innen zeigend*  
*Übung 189: Beugen und Strecken der Ellenbogen – Finger geschlossen nach unten zeigend*  
*Übung 190: Unterarmliegstütz aus dem Kniestand*  
*Übung 191: Liegestütz mit verschiedenen Handsetztechniken*  
*Übung 192: Liegestütz – Finger geschlossen nach innen zeigend*  
*Übung 193: Liegestütz – Finger geschlossen nach innen zeigend und aneinander*  
*Übung 194: Liegestütz – mit gebeugten Knien*  
*Übung 195: Liegestütz mit gebeugten Knien und Klatschen mit den Händen (für Schnellkraft und Geschicklichkeit)*  
*Übung 196: Liegestütz mit Klatschen in die Hände*
- Übung 216: Armführung mit Ellenbogen- und Handgelenkeinsatz – im Sitzen**  
**Übung 217: Kreisen der Handgelenke aus der Armhochhalte – im Sitzen**  
**Übung 227: Abklappen der Handgelenke in der Seithalte – im Sitzen**  
**Übung 228: Spreizen der Finger gebeugten Ellenbogen – im Sitzen**  
**Übung 229: Abklappen der Handgelenke aus der Vorhalte – im Sitzen**  
**Übung 238: Hütchen – im Sitzen**

## Kapitel VIII „Kopf“

- Übung 45: Vor- und Rückneigen des Kopfes
- Übung 46: Seitdehnung des Halses
- Übung 47: Seitliches Nicken des Kopfes
- Übung 48: Vor- und Zurückschieben des Kopfes
- Übung 57: Der Drehsitz

*Übung 197: Vor- und Rückneigen des zur Seite gedrehten Kopfes*

- Übung 218: Vor- und Rückneigen des Kopfes – im Sitzen
- Übung 219: Seitliches Nicken des Kopfes – im Sitzen
- Übung 220: Lockerung des Schulter-Nacken-Bereiches – im Stand
- Übung 265: Seiddrehen des Kopfes – in Rückenlage
- Übung 266: Anheben des Kopfes – in Rückenlage
- Übung 298: Kopf-, Schulter- und Armlockerung – im Stand



## Biographien

Einige Informationen über die Autoren:

**Margaretha Schmidt** (2. v. l. stehend) geb. 1923, Ballettmeisterin (gymnastische Ausbildung und Tätigkeit vgl. Schmidt/Klümper 1989, S. 128 f.).

**Armin Klümper** geb. 1935, Prof. Dr. med., Facharzt für klinische Radiologie, Ärztlicher Direktor der Mooswald-Klinik. Klinik für Sport-Traumatologie, Sportmedizin, Orthopädische Rehabilitation, Leistungsdiagnostik und Kardiologie.

**Matthias Rießland** (2. v. u.), geb. 1961, Magisterstudent der Pädagogik und Sportwissenschaft (gymnastische Ausbildung und Tätigkeit vgl. Schmidt/Klümper 1989, S. 127).

**Die Autoren danken für einsatzbereite Mitarbeit bei der Herstellung dieses Buches. Das „Dankeschön“ gilt:**

**Irina** (1. v. u.) geb. 1979, und **Nadja** (3. v. u.) geb. 1982, Sköries, Teilnehmerinnen der Aufbaugruppe Gymnastik/Akrobatik/Ballett der TSG Messel.

**Bärbel Six** (1. v. l. stehend) geb. 1938, Rektorin einer Grundschule, Teilnehmerin der „Gymnastik für Sie und Ihn“, Aufbau des Vereins „Freie Gymnastikkgruppe 82 e.V.“, Aufbau einer Lehrerarbeitsgemeinschaft „Basisgymnastik“.

**Petra Wilhelm** geb. 1966, Fotografin und Assistentin, Studentin der Fachhochschule Mainz im Fachbereich Kommunikationsdesign, 6908 Wiesloch, Hauptstr. 134 b.

**Gernot Honsel** (1. v. r. stehend) geb. 1962, Fotograf, Student der Fachhochschule Mainz im Fachbereich Kommunikationsdesign, 7760 Radolfzell-16, Dürrenhofstr. 12.

